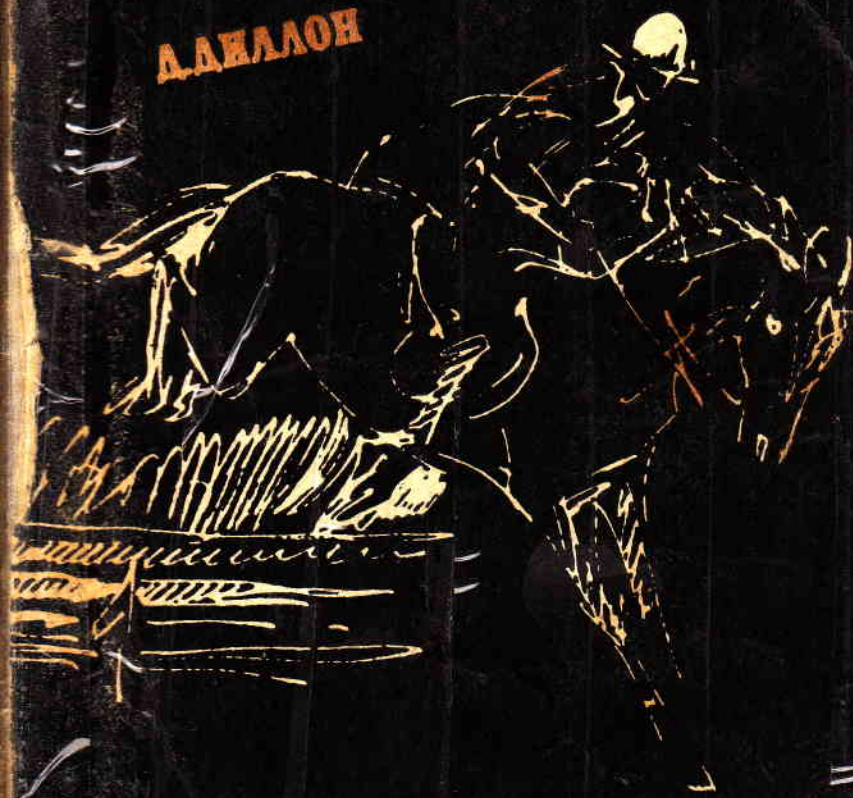


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ПРЬЖКИ В КОННОМ СПОРТЕ

А. ДЕЛЛОН



Джейн Маршалл Диллон

ПРЫЖКИ В КОННОМ СПОРТЕ

Перевод с английского

Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1971

23

Переводчик Ростарчук М. А.

Д.-М. Диллон — автор книги «Прыжки в конном спорте» — имеет большой педагогический опыт в подготовке всадников. Этот опыт помог ей создать свою методику обучения начинающих спортсменов. В книге подробно рассмотрены основные (по мнению автора) положения, которые должен точно знать и соблюдать как тренер, так и всадник. Большое количество иллюстративного материала, подробный разбор его позволят лучше понять и проанализировать технику выполнения прыжков.

Читается книга легко, так как написана живым и доходчивым языком. Книга послужит хорошим пособием и тренерам и начинающим спортсменам-конникам и пятиборцам. С большим интересом она может быть прочитана спортсменами и более высокой квалификации.

За последние годы советские конники добились отличных результатов в соревнованиях по высшей школе верховой езды. Неплохо выступают наши спортсмены и в тросборье. Лишь в преодолении препятствий мы пока еще уступаем ведущим всадникам мира. Преодоление же препятствий — один из видов конного спорта, входящих в программу олимпийских игр, и развитие его имеет поэтому немаловажное значение.

Успех в любом деле, и преодоление препятствий не является исключением, зависит прежде всего от правильной постановки начального обучения. Наша система подготовки спортсменов по преодолению препятствий базируется на основных педагогических и методических принципах. Однако в подготовке начинающих конников имеются недостатки. Один из них — отсутствие углубленного изучения техники преодоления препятствий.

Теми же недочетами страдают и изданные у нас методические пособия по преодолению препятствий, недостаточно глубоко раскрывающие технику начального обучения прыжкам.

Книга Д.-М. Диллон «Прыжки в конном спорте» может оказать значительную помощь тренерам в подготовке начинающих спортсменов. Немало полезного найдут в книге и конники высокой квалификации.

Большое количество иллюстративного материала, подробный анализ его позволят лучше понять и разобрать технику выполнения прыжков. Живым и доходчивым языком Д.-М. Диллон раскрывает все технические приемы, которыми пользуются тренеры в ее школе. Детально описанные техника прыжка, правильная посадка всадника, последовательность в методике обучения, постоянное сосредоточение внимания читателя на правильном контакте спортсмена с лошадью, изложение оптимальных условий для проявления лучших качеств лошади — основной залог успешной подготовки к выполнению прыжков в конном спорте.

Автор книги называет десять условных заповедей, которые, по ее мнению, являются основой для совершенствования посадки всадника и улучшения техники прыжка в целом. Опираясь на свой большой педагогический опыт, Д.-М. Диллон предлагает читателю разбор 32, на ее взгляд главных, ошибок и подробно

анализирует фотоснимки, их иллюстрирующие. Тезис автора «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» нашел в этом разделе книги, пожалуй, наилучшее подтверждение.

Большой интерес представляет и описанное в книге своеобразное соревнование читателя с самим собой, во время которого он должен определить наличие на фотоснимках тех или иных ошибок в выполнении прыжка и по специальной шкале оценок выявить победителя. Такое оригинальное построение рукописи может способствовать развитию у конников навыка быстрого распознавания своих ошибок и определения путей к их исправлению.

Книга Д.-М. Диллон позволит также советским специалистам познакомиться с методами подготовки конников за рубежом, сравнить нашу методику тренировки с методикой тренировки в других странах, критически осмыслить ее и перенести отдельные методы в нашу работу. В этом еще одна ценная сторона книги Д.-М. Диллон «Прыжки в конном спорте».

*Н. ШЕЛЕНКОВ,
заслуженный тренер СССР.*

Эта книга принадлежит перу одного из самых известных американских тренеров по конному спорту, она издана в США, Англии, Канаде — странах, где конный спорт хорошо развит и признан самым популярным.

Немного об авторе — Джейн Маршал Диллон. Она начала ездить на лошади с трех лет, и детство ее прошло в штате Вирджиния, большей частью в седле. Когда Диллон училась в университете Джорджа Вашингтона, она была весьма активным членом конноспортивного клуба и страстным участником верховых охот на лис.

В 1950 г. Диллон начала давать уроки верховой езды племяннице, племяннику и их четверым друзьям. Эти семейные «классы» превратились со временем в юношескую школу верховой езды в г. Венне (штат Вирджиния), которая известна за пределами США и в которой сейчас занимается 200 человек. Методы тренировки Диллон настолько эффективны, что многие ее ученики стали спортсменами международного класса и вошли в олимпийскую команду страны.

Прежде чем приступить к штудированию этой книги, желательно вспомнить название всех частей спортивного седла, суставов ног и частей тела лошади, так как эти термины часто встречаются в тексте. Переводчик позволил себе произвести незначительные сокращения, а также использовать термины и понятия, вошедшие в обиход советских конников. Для этого чтобы читателю были понятны некоторые оценки и рассуждения, приведенные в книге, автор делит всадников по степени мастерства на три группы: начинающих, владеющих «средним» или «улучшенным» классом езды.

Согласно методике Диллон, начинающие всадники, преодолевая препятствия, должны держаться за гриву лошади. В переходном периоде обучения, когда всадник овладевает «средним» классом езды, он в прыжке лишь слегка опирается руками о шею лошади. Наконец, от всадника, класс которого можно назвать «улучшенным», требуется, чтобы он использовал руки только для управления лошастью и установления с помощью повода легкого контакта с ее ртом.

М. Р.

«Что бы вы хотели делать на сегодняшних занятиях?» — спрашиваем мы иногда наших учеников. Ответ известен заранее, потому что он почти в ста случаях из ста один и тот же: «Прыгать!»

Для большинства любителей верховой езды прыжки — наиболее увлекательное занятие. В наших местах прыгают почти все. Здесь можно увидеть прыжки, выполняемые любым стилем: малоприспособленные для спорта прыжки конкуристов-самоучек (рис. I); отточенный и мастерский почерк олимпийцев (рис. II); «непричесанную» езду ребят, прыгающих на пони на лужайке возле своего дома (рис. III); элегантную посадку всадника, выступающего в местных соревнованиях на хорошо обученной лошади (рис. IV).

Большинство из вас, конечно, хотят преодолевать препятствия наилучшим образом. Чтобы научиться этому, необходимо понять, **что** вы делаете и **почему** вы так делаете, то есть необходимо уяснить себе, что такое хороший прыжок.

Это поможет вам обращаться за помощью к знатокам, которые будут критиковать вас за ошибки, причем не один раз.

Это также поможет вам, без усталости наблюдая за прыжками других, уловить не только сам факт, что лошадь перепрыгивает через препятствия со всадником на спине.

Это поможет вам анализировать и изучать сотни фотоснимков прыжков.

Говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Именно поэтому предлагаемая читателям книга главным образом состоит из фотоснимков и объяснений к ним.

Преодоление препятствий — тема весьма широкая. Я попытаюсь осветить лишь ее небольшую часть — действия всадника, способствующие тому, чтобы лошадь наилучшим образом переносила свое тело через препятствия.

Эта книга рассчитана не на новичка. В ней вы не найдете фотоснимков всадников, вывалившихся из седла (рис. V), растерявшихся от страха перед препятствием, и даже всадников, у которых во время прыжка ноги настолько «уходят» назад, что «показывают» в небо или, наоборот, повисают у лошади на шее



Рис. I

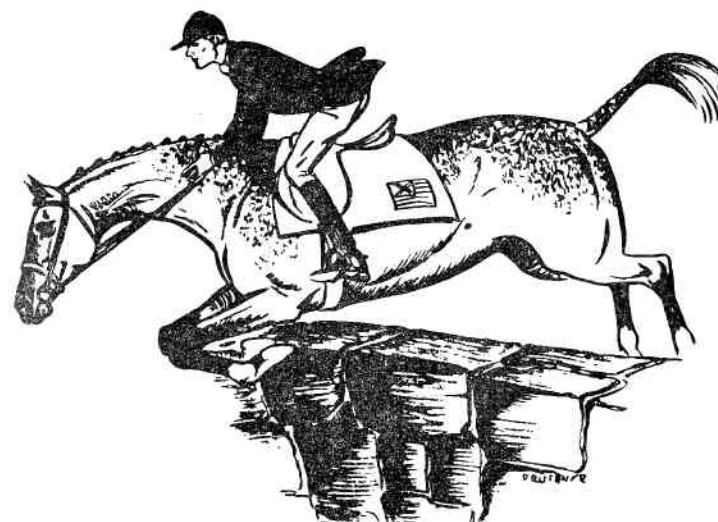


Рис. II

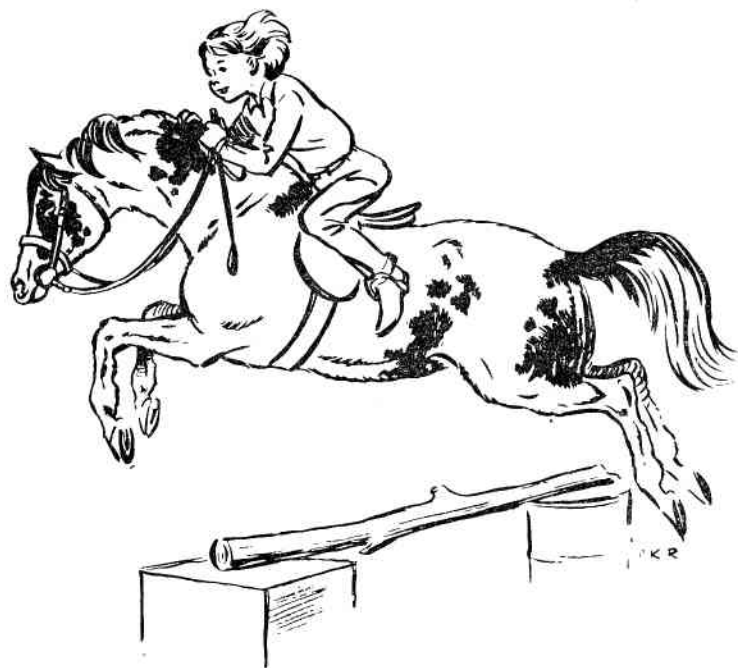


Рис. III

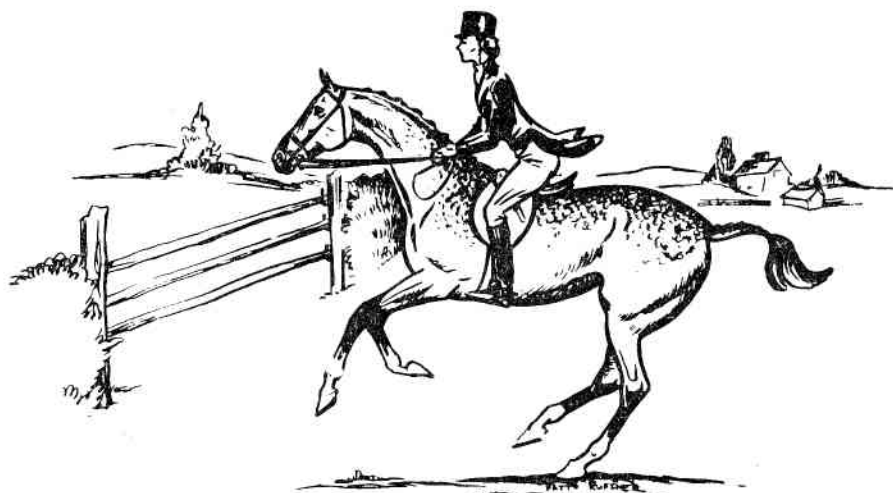


Рис. IV

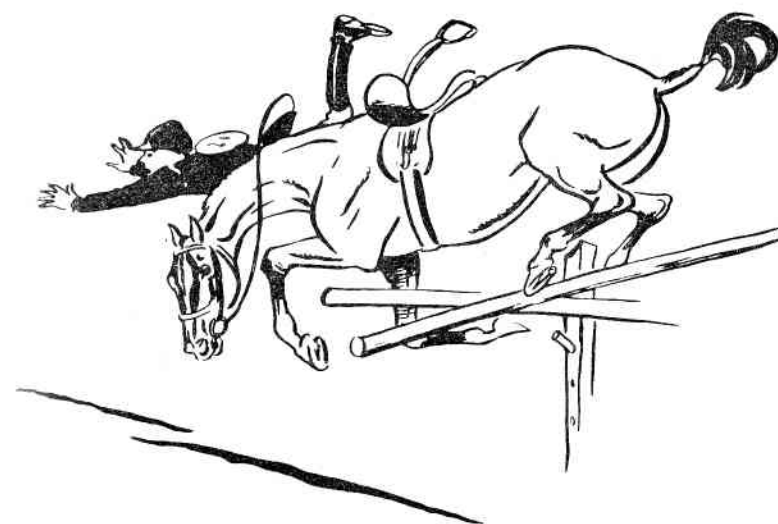


Рис. V

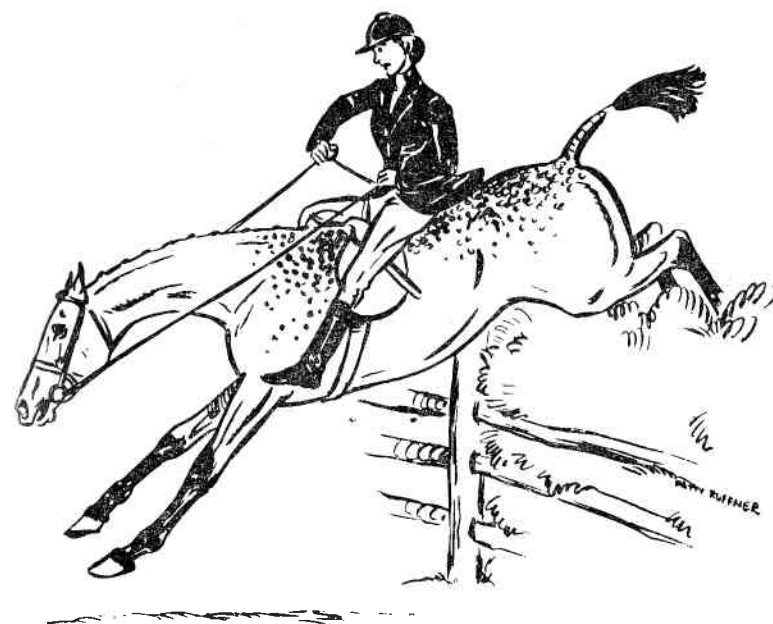


Рис. VI

(рис. VI). Вместе с тем даже новичок сумеет усвоить суть этой книги. Читателей, желающих научиться грамотной езде, эта книга, я надеюсь, не только увлечет, но и поможет им улучшить технику прыжка.

Многие часы нужно потратить, чтобы научиться правильно преодолевать препятствия. Немало времени требуется, чтобы научиться видеть, как всадник «работает» руками, ногами, головой и телом во время прыжка. В этом может помочь вам фотокамера. В моей школе самое любимое занятие в дождливые дни — изучение и анализ фотоснимков. Учитывая это, я предлагаю для изучения снимки, сгруппированные в специальные разделы.

Исключение составляет первый раздел, где каждый фотоснимок использован как иллюстрация наиболее характерных ошибок, допускаемых в прыжке. Погрешности в технике преодоления препятствий, как правило, не сразу бросаются в глаза, и нередко вам, чтобы обнаружить ошибку всадника, придется очень внимательно рассматривать снимки. Проверьте свою наблюдательность на последующих страницах, и, быть может, после этого вы сумеете увидеть больше и на конкурном поле, и на полевых испытаниях. Если вы научитесь подмечать и оценивать погрешности в технике других всадников, то это поможет вам избавиться и от собственных ошибок.

ЗАЧЕМ НУЖНА ТЕХНИКА ПРЫЖКА

Зачем, вообще говоря, нужно заботиться о технике и стиле преодоления препятствий? Это необходимо по одной причине: помочь всаднику лучше выполнить прыжок. Техника никогда не отработывалась для того, чтобы сделать посадку спортсмена «красивее». Грамотная техника преодоления препятствия — это умение владеть своим телом так, чтобы, не теряя собственного равновесия, контролировать и там, где это необходимо, побуждать лошадь, ни в коем случае не мешая при этом ее физическим усилиям. Бывают, конечно, ситуации, когда вы умышленно мешаете лошади, но это не должно происходить над препятствием.

Техника преодоления препятствия, в сущности, есть не что иное, как следование здравому смыслу. Вот почему я с трудом удержусь от усмешки, если читатель скажет: «Меня не интересуют все эти тонкости, я просто хочу хорошо ездить». Но что он тогда понимает под «хорошей ездой»? Если даже всадник обладает достаточным талантом и ловкостью, чтобы прыгать в любом положении, скажем стоя у лошади на крупе (рис. VII), столь странная его позиция отнюдь не облегчит лошади прыжок.

Бегун на дистанции с препятствием должен свободно владеть своим телом. И он не потеряет способности прыгать даже

с чертенком на плечах (рис. VIII) или с грузом за спиной. Однако, если этот груз болтается из стороны в сторону, вертится и толкает бегуна в тот момент, когда он в воздухе, то возможностей для хорошего прыжка у него, без сомнения, станет меньше. А если ноша способна в полете дергать бегуна за голову вверх и вниз или обрушиваться на его спину во время приземления (рис. IX), то, конечно же, прыжок бегуна станет еще менее эффективным. Хотя все это настолько само собой разумеющееся, есть все же люди, уверенные в том, что лошадь прыгает выше, если всадник, восседая на ее спине, пытается «поднять» животное, судорожно держа за повод вверх (рис. X) или конвульсивно дергаясь в седле. Вполне очевидно, что человек, придерживающийся такой точки зрения, не имеет представления о законах земного притяжения, иначе ему было бы ясно, что всадник, сидящий в седле, не в силах поднять лошадь выше, чем она сама может это сделать (рис. XI). Конечно, все мы видели лошадей, которые обучены прыгать под всадником, дергающим повод, а с ним и голову животного вверх, создавая иллюзию «подъема». Но даже минута серьезного размышления покажет, что такая «техника» абсурдна.

Таким образом, мы можем сказать, что техника преодоления препятствий основана на правилах, помогающих всаднику быть хозяином положения.

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ТЕХНИКА ПРЫЖКА

Мы уже отмечали, что техника в любом виде спорта есть соблюдение определенных положений, что, как правило, дает преимущество тем, кто ею овладевает. Рассмотрим же теперь, что представляет собой техника преодоления препятствий. Обсудим каждый ее элемент. В то же время мы не должны упускать из виду цели, которой хотим достичь с помощью техники: устойчивого равновесия всадника, контроля над лошадью и невмешательства в ее физические усилия. Короче говоря, мы хотим иметь возможность наиболее эффективно использовать все средства управления лошадью.

Итак, если мы хотим добиться устойчивого равновесия, то прежде всего должны иметь прочную опору для нижней части собственного тела. Чтобы иметь такую опору, следует опустить каблуки. Тогда сократятся мышцы икр. Это усилит контакт шенкелей с боками лошади, и вы получите «площадку», опираясь на которую сможете пружинить (способность пружинить еще один важный элемент техники прыжка). Но, прежде чем опустить каблуки вниз, убедитесь в том, что положение лодыжки фиксировано.

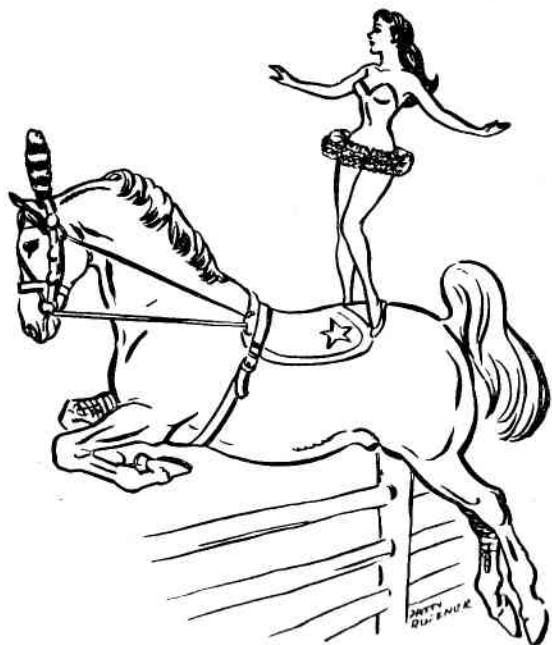


Рис. VII



Рис. VIII



Рис. IX

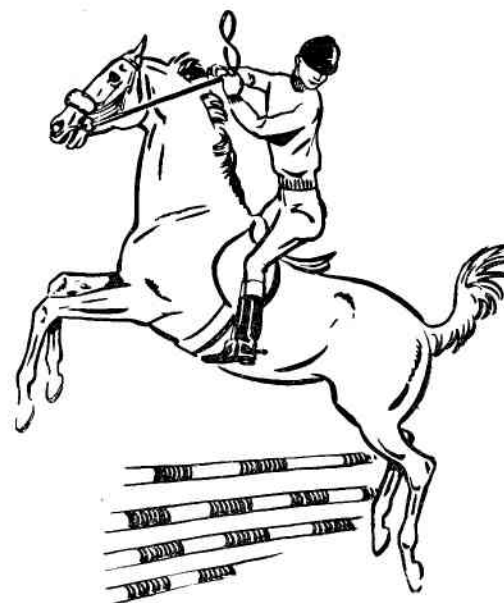


Рис. X



Рис. XI

Если каблуки находятся сверху, а носки опущены вниз, значит, у вас нет твердого упора. Обратите внимание, как часто у подобных всадников звенят потерянные стремяна.

Добиваясь равновесия, а также контроля над лошастью, вы предпочтете, чтобы ваши ноги не «ходили» взад-вперед вдоль боков лошади, а воздействовали бы на нее только тогда, когда вы этого хотите. В таком случае вы должны научиться поддерживать постоянный легкий контакт внутренней поверхности бедер (шлюсса), коленей и верхней части икр с седлом и боками лошади. Но не сжимайте ног до дрожи в собственных мышцах и одеревенения боков лошади, используйте шенкеля лишь для приказа.

Теперь посмотрим на корпус всадника. Вы должны быть в положении постоянной активной готовности к прыжку. Не горбитесь и не ограничивайте свободу движений плеч и рук. Разверните плечи и наклонитесь вперед настолько, чтобы все время сохранялось положение равновесия. Руки только контролируют движения лошади и управляют ею, но не используются для сохранения равновесия. Именно поэтому руки должны работать независимо от тела — еще один довод в пользу устойчивой посадки в седле! Удобнее всего, если от плеча до локтя руки будут естественно опущены вниз (а не растопырены) и согнуты в локтях. От локтя должна сохраняться прямая, мягкая линия контакта со ртом лошади, контакта, в достаточной степени ощутимого и в то же время создающего минимальное усилие в поводе и, следовательно, на трензеле. Кисти и пальцы должны оставаться мягкими, сгибать кисти не следует, так как это лишает их эластичности. С помощью мягкой прямой линии, соединяющей локоть и трензель (в ее создании особенно большую роль играют кисти рук), лошадь воспринимает ваш «разговор» с ней, когда вы работаете пальцами.

Наконец, рассмотрим положение головы всадника. Если при езде вы смотрите вниз, то почти наверняка горбите спину и тем самым нарушаете положение постоянной активной готовности к прыжку. Кроме того, вы не сможете должным образом оценить и рассчитать подход к следующему препятствию. А если вы наклоняетесь на один бок, то при этом нарушается ваше взаимное равновесие с лошастью. Короче говоря, всегда при прыжке смотрите вперед, не опуская головы.

Ну, а как обстоит дело с посадкой в целом? Есть несколько положений, которых вы должны придерживаться. Во-первых, надо сидеть так, чтобы лошадь меньше всего была обременена вашим весом (за исключением весьма редких случаев). А так как наиболее сильная часть тела лошади располагается сразу же за холкой, то, видимо, имеет смысл сосредоточить свой вес именно в этом месте. Центр равновесия лошади расположен впереди, примерно на уровне лба. Если бы вы взвесили коня на гигантских весах, то обнаружили бы, что его «передняя часть» несколько

ко тяжелее «задней». Это еще один довод в пользу легкого наклона корпуса вперед, чтобы распределение вашего веса соответствовало естественному положению центра тяжести лошади.

Если вы не хотите мешать лошади, то должны сидеть так, чтобы она не служила вам опорой. Вы должны балансировать, «уравновеситься» на ногах, не заваливаться ни назад, ни вперед в тот момент, когда отрываетесь от седла. Чтобы правильно и крепко держаться в седле, когда лошадь повисает над препятствием, надо занимать следующее положение: находиться в седле полусидя, почти не касаясь его поверхности, путлища вертикальны, каблуки опущены, ступни сдвинуты к внутренней дуге стремян, ноги фиксированы. И так — над любым препятствием, будь оно на конкурном поле или в лесу. Конечно, вы понимаете, что ездить верхом таким образом противостоит естественности, но такая посадка — хорошее упражнение для проверки вашей способности находиться в равновесии с лошадью.

Есть еще одно обстоятельство, которое вы должны иметь в виду, рассматривая вопрос взаимного равновесия с лошадью. Когда вы ускоряете бег или набираете скорость, катаясь на коньках или лыжах, то, чтобы не потерять равновесия, инстинктивно увеличиваете наклон тела вперед. Быстро бежать на лыжах или коньках, откинувшись назад, вы не смогли бы. А если бы попытались это сделать, то упали бы плашмя на спину. Не забывайте об этом и тогда, когда вы верхом на лошади.

Итак, вот ваши десять заповедей. Как при обыкновенной езде, так и при преодолении препятствий, они являются основными для совершенствования посадки и улучшения техники:

1. Голова поднята, всадник смотрит вперед.
2. Плечи развернуты.
3. Руки от плеча свободно опущены вниз и согнуты в локтях.
4. От локтя до трензеля — прямая линия.
5. Тело расположено максимально близко к луке седла, седалище во время прыжка освобождает седло, при этом не следует выдвигать корпус слишком вперед на шею лошади. Воображаемая вертикальная линия, проведенная через стремяна, должна оставить нижнюю часть туловища по другую сторону от ног в качестве «противовеса».
6. Корпус наклонен в достаточной степени вперед, помогая балансировать на ногах.
7. Внутренняя поверхность бедер, коленей и верхней части икр находится в легком контакте с седлом и боками лошади. Этот контакт становится более плотным во время прыжка и последних темпов лошади перед ним.
8. Ноги от коленей несколько «уходят» назад, но только настолько, чтобы путлища были строго вертикальны и шенкеля прижаты к бокам лошади сразу же за подпругами.
9. Стопа несколько вывернута наружу так, чтобы подошвы

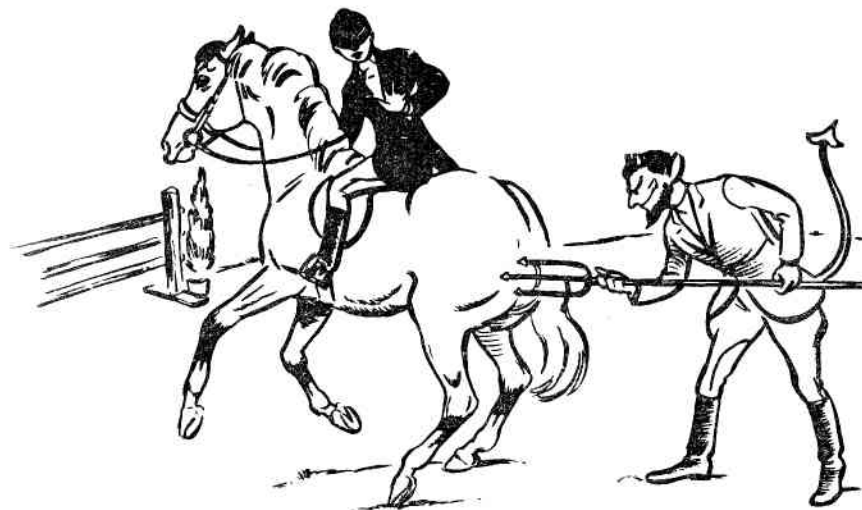


Рис. XII



Рис. XIII

сапог были видны человеку, стоящему на земле. Это положение более важно, чем может показаться на первый взгляд. Оно помогает удерживать колени прижатыми к седлу, а ступни — к внутренним дужкам стремян.

10. Ступни прижаты к внутренним дужкам стремян, площадка стремени под широкой частью ступни или чуть сзади, каблуки опущены вниз, носки лишь слегка развернуты (примерно на 20—30 градусов).

Попытайтесь усвоить эти заповеди настолько глубоко, чтобы не только оценивать посадку другого всадника, но и самому уметь автоматически распределять свой вес и принимать нужное положение в седле. Хорошая посадка только тогда принесет вам пользу, если она станет для вас естественной.

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ

Разумеется, тренер, считающий, что есть лишь один путь для достижения какой-либо определенной цели, может быть назван человеком неразумным. Тем не менее аксиома и то, что каждый наставник считает свой метод наилучшим. Ведь, думая иначе, он был бы по меньшей мере неискренен.

Я опишу шаг за шагом методы, которые мы применяем. Но сначала я хотела бы в общих чертах изложить наши главные установки. Я буду преподносить материал с точки зрения учителя, обучающего себе подобного, хотя эти же положения нередко применимы и к четвероногому «ученику».

Не тратьте время на спешку. Направляйте усилия на то, чтобы хорошо отработать один элемент, и только потом приступайте к другому.

Никогда не пытайтесь «подталкивать» бичом испугавшегося всадника (рис. XII). Если вы добьетесь, чтобы у него были положительные эмоции, он преодолеет страх достаточно быстро. Только уверенный в себе спортсмен способен проявить свои лучшие качества.

Будьте практичными. Обучая верховой езде, и в частности прыжкам, реально оценивайте возможности каждого ученика.

Не сажайте начинающего на лошадь, в поведении которой вы не уверены. Разве сможет он сразу отреагировать на неожиданные ситуации (рис. XIII)? Прежде чем всадник попытается во время прыжка установить контакт со ртом лошади, потренируйте от него, чтобы он добился правильной посадки и «каменных» ног.

Перейдем теперь к общей методике обучения прыжкам, которая, по нашему мнению, является наиболее безопасной и простой как для всадника, так и для его лошади. Прежде всего отра-

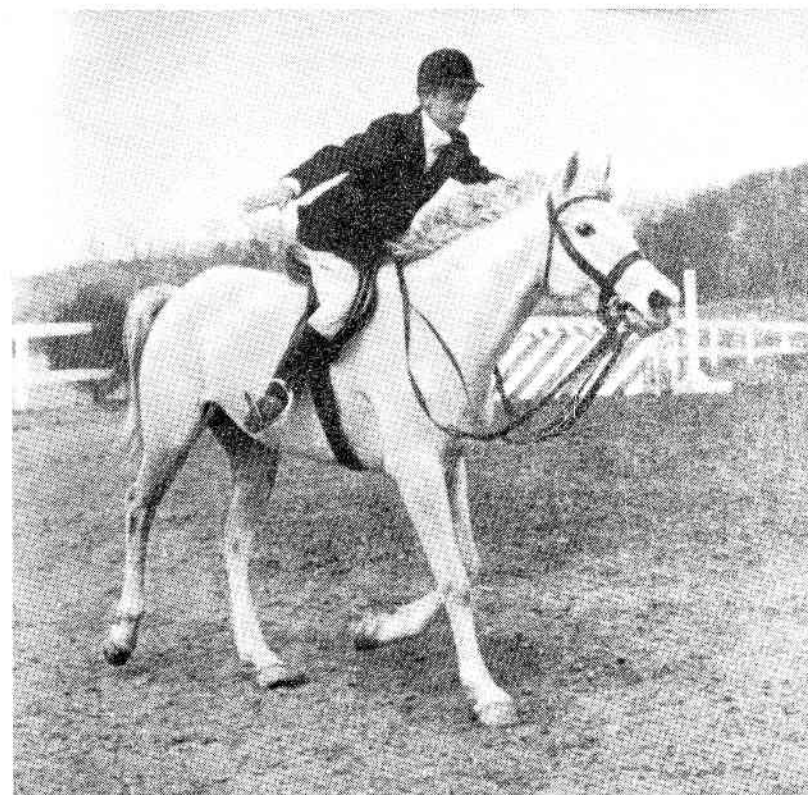


Фото 1

Упражнение для сохранения равновесия

ботайте правильно прыжковую посадку на ровном месте. (Голова поднята, поясница прогнута; седалище «освобождает» седло и служит «противовесом»; внутренняя поверхность бедер, колени и шенкеля в контакте с седлом и боками лошади; плечи вертикально; каблуки оттянуты вниз; стопа «выгнута» наружу; ступни прижаты к внутренним дужкам стремян, а их площадка — под широкой частью стопы или чуть сзади нее.) В течение некоторого времени вам придется для устойчивости держаться за гриву — примерно в средней части шеи лошади. После того как будет достигнуто устойчивое равновесие, что и обеспечит вам безопасность, вы сможете сохранить правильную посадку, даже если руки вытянуты в стороны (фото 1).

Теперь можно перейти к более сложному упражнению. Установите несложный маршрут, но без препятствий, а из одних стопок, и начните «преодолевать» его без прыжков. Приближаясь к стойкам (вы будете проезжать между ними), усильте контакт ног с седлом и боками лошади. За несколько темпов до створа

стойке примите прыжковое положение и сохраняйте его в течение нескольких темпов после «препятствия». В седло опускайтесь мягко — без удара. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вы сможете без усилий и автоматически менять обычную посадку для езды по ровному месту на положение, необходимое для прыжка.

Почти одновременно начинайте перешагивать рысью через жердь, лежащую на земле. В этом случае лошадь над жердью может вовсе не менять шага или сделать крошечный прыжок. Главное, вы должны сосредоточиться на том, чтобы принять во время прыжка правильное положение, седалище только отрывается от седла, равновесие сохраняется с помощью гривы. Следите за тем, чтобы ноги не «уходили» вперед, предоставляя вам возможность «плюхнуться» в седло!

Когда вы обнаружите, что можете с помощью шенкелей усиливать контакт с боками лошади и сохранять правильное положение тела, оторвавшись седалищем от седла, поднимайте жердь на 10—15 сантиметров над землей, чтобы это действительно был прыжок.

На этом же этапе обучения прекрасным упражнением является преодоление кавалетти (фото 2). «Поставив» лошадь на темповую рысь, примите прыжковое положение перед первой лежащей на земле жердью и сохраняйте его над пятью или шестью жердями. Последняя жердь поднимается, и расстояние между ней и предыдущей увеличивается постепенно, пока для ее преодоления не потребуются небольшого прыжка. Этот метод обучения прыжкам оказался особенно эффективным. Лежащие на земле жерди заставляли лошадь делать равномерные и одинаковые шаги, способствующие ровным и спокойным прыжкам.

Всадник по-прежнему должен прыгать только на послушной, хорошо выездженной лошади. Придерживаться за гриву нужно до тех пор, пока небольшие и простые маршруты с высотой препятствий до метра не будут преодолеваются спокойно, с сохранением хорошей посадки. Надо также чередовать регулярные напрыгивания по несложным и низким паркурам с ездой по более трудным «беспрыжковым» паркурам. Такие паркуры, как говорилось выше, обозначаются одними стойками, но маршрут их теперь более сложный, требующий пересечения стартового створа и любых изменений направления движения. Всадник должен научиться сохранять нужный темп галопа, правильно проходить повороты и выходить на препятствия. Ему необходимо принимать прыжковое положение при подходе к каждому «препятствию» и сохранять его в течение темпа после «прыжка». Эти упражнения помогают научиться правильно проходить стартовый створ, своевременно видеть препятствия и выбирать место для поворота. Другими словами, всадник должен научиться планировать прохождение маршрута таким образом, чтобы давать лошади при каждой возможности передышку. Такие тренировки

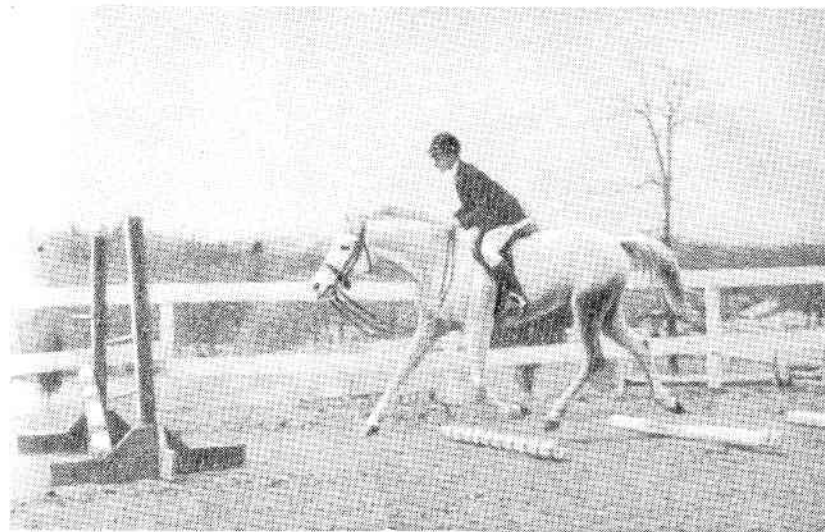


Фото 2
Кавалетти — прекрасное упражнение



Фото 3
Хороший прыжок маленького всадника

учат всадника правильно «рассчитывать» маршрут, с тем чтобы не загонять лошадь до седьмого пота.

Прыжковая подготовка и техника, которые рассматривались до сих пор, относятся к начальной стадии обучения. Правда, кое-кто, возможно, удовлетворится достигнутым. Ведь есть же и худшие способы прыгать? Действительно, новичок, держащийся во время прыжка за гриву (фото 3) — картина скорее радостная, чем печальная. На этом уровне подготовки всадник может выработать довольно неплохую посадку и хорошую координацию движений. Однако новичок, который попытается установить контакт со ртом лошади и отстанет в прыжке, почти разрывая рот животного, будет представлять собой самое что ни на есть жалкое зрелище.

Люди, серьезно решившие заниматься конным спортом, обычно стремятся освоить технику более сложную, чем начальная. И тогда, когда они смогут уверенно координировать свои движения с движениями лошади, не отставая корпусом, даже если барьер будет неожиданно высоким, им можно разрешить не держаться за гриву, за исключением крайних обстоятельств. К этому времени занимающиеся должны уметь в достаточной мере подавать корпус вперед во время толчка лошади, и, следовательно, ловить гриву у них не будет необходимости. Теперь надо стараться, чтобы руки скользили вдоль шеи лошади вперед и назад, следуя за движениями ее головы и удерживая тем самым контакт со ртом животного. Если это проделывается успешно, то не будет и выдергивания повода. Лошадь сможет выполнять движения головой и шеей абсолютно свободно, не испытывая неудобств от ничтожного воздействия трензеля.

Почему желательно сохранять контакт со ртом лошади? Причина одна: прыгая с опущенным поводом и держась за гриву, вы хотя и не повредите рот лошади, но теряете контроль над ней и ей гораздо легче уйти от препятствия. Когда же вы научитесь сохранять контакт со ртом лошади, вам будет значительно легче предугадывать, что она собирается делать, и ощущать себя с ней единым целым.

Когда вы начнете тренироваться в преодолении барьеров и научитесь сохранять контакт со ртом лошади в течение всего прыжка, вам понадобится сначала легкая «подпорка» (хотя гриву вы уже отпустили). Упритесь легко руками о шею лошади — и желанная «подпорка» обретена. Ничего не случится, если вы первое время будете при этом немного ослаблять повод. Это лучше, чем если повод будет слишком натянут. Можно считать, что вы достигли среднего класса езды.

Наконец, когда ваши ноги обеспечивают надежную и крепкую опору, руки функционируют в строгом соответствии с вашими желаниями и вы достигли хорошей координации движений, можете приступить к отработке «безопорного прыжка». Это значит, что теперь вы попытаетесь держать повод в легком на-

тяжении, сохраняя прямую активную линию от локтя до рта лошади при подходе к препятствию, во время толчка, в прыжке и при приземлении. Это и есть то, что мы называем улучшенным классом езды. Однако для того, чтобы выполнить все это, необходимо большое мастерство.

Мы рассмотрели сейчас такой стиль преодоления препятствий, который предоставляет лошади наилучшую возможность использовать все части тела абсолютно свободно. При этом всадник не теряет контроля над лошадью и своего равновесия. Это и есть в нашем понимании хорошая техника преодоления препятствий.

32 ОШИБКИ

В этом разделе мы попытаемся проиллюстрировать наиболее характерные ошибки, встречающиеся при прыжках. Для этого мы использовали фотоснимки прыжков через препятствия различной высоты и типов. Чтобы все было как можно наглядней, часть снимков демонстрирует «изумительно» плохие прыжки. Но, как это ни странно, даже просмотрев сотни снимков, я не нашла тех, которые могли бы служить иллюстрацией трех типичных ошибок. Их пришлось «сыграть». Попробуйте-ка узнать, какие это снимки!

Сначала я хотела бы перечислить наиболее распространенные ошибки, которые портят технику преодоления препятствий. В этом разделе каждый снимок иллюстрирует по меньшей мере одну ошибку в технике. Большинство же фотографий демонстрируют несколько технических погрешностей. Постарайтесь распознать фотографии, которые наиболее ярко демонстрируют ту или иную рассматриваемую нами ошибку, отметьте другие снимки, иллюстрирующие тот же промах. Попробуйте установить, относится ли всадник к начинающим или его техника соответствует среднему или улучшенному классу езды. Найдите объяснение всему, что еще заинтересует вас.

Текст под каждой фотографией закройте и, перед тем как прочитать его, подготовьте свои ответы. Сравните их с мнением судей нашей школы. Ниже перечислены 32 ошибки. Если вы найдете на снимках все эти ошибки, то наберете 96 очков. За каждую не обнаруженную ошибку вы теряете 3 очка. Если вы наберете больше 90 очков — это отлично, 80—85 — хорошо. Меньшее количество набранных очков говорит о том, что ваш глаз еще недостаточно цепок.

Прежде чем перечислять ошибки, напомним вам, что даже самая отточенная техника не создаст «великого всадника». Ничто не заменит хорошего расчета, смелости, настойчивости, координации движений и умения расслабляться. Однако отличная

техника всегда поможет всаднику, имеющему «искру божью». А человек, у которого нет явной природной склонности к верховой езде, будет, несомненно, прыгать лучше, если он готов тренироваться до тех пор, пока техника не станет его второй натурой.

Итак, об ошибках.

Сначала о положении головы.

1. Голова опущена, всадник смотрит вниз. Этому положению почти всегда сопутствует ряд других погрешностей: помимо того что всадник утрачивает готовность к следующему прыжку, у него нередко не прогнута поясница, ноги теряют правильную «хватку» и т. д.

2. Голова опущена, всадник наклонился в сторону. Погрешности, сопутствующие этой ошибке, несколько отличны от перечисленных в первом пункте. Равновесие в целом нарушено. Правда, вы можете встретить всадника, смещающегося влево или вправо из положения равновесия и с поднятой головой, но это также является ошибкой.

3. Непрогнутая поясница. Наиболее распространенная ошибка. Часто она сопряжена с опущенной головой, вращением корпуса вокруг коленей и «уходом» шенкелей назад. Еще один недостаток в посадке всадника, также связанный с положением спины, заключается в скованности ее мышц.

Следующие ошибки, на которых мы остановимся, касаются положения рук.

4. Руки во время прыжка недостаточно подаются вперед. Это «связывает» голову лошади и не позволяет ей производить необходимые движения надлежащим образом.

5. Руки в локтях разведены в стороны, как крылья. В этом положении всаднику очень трудно сохранять мягкую прямую линию контакта со ртом лошади.

6. Кисти судорожно сжаты в кулаки. Руки теряют мягкость.

7. Руки подняты слишком высоко. Нарушена мягкая прямая линия, идущая от локтя до рта лошади, что перемещает трензель в нежелательное положение. Чаще всего это считается незначительной погрешностью в технике. Но ошибка становится существенной, если руки «взлетают» вверх и всадник оказывается висящим на поводке.

8. Руки опущены слишком низко. Нарушается прямая линия воздействия на рот лошади книзу. Не желая того, всадник давит на трензель, тем самым теряя чуткую связь со ртом лошади.

9. Руки согнуты в кистях внутрь. Потеряна эластичность рук.

10. Руки согнуты в кистях и напоминают лапы щенка, просящего кости. Нарушена прямая линия от локтя до рта лошади. Эта ошибка в технике наблюдается во время прыжков реже, чем при езде по ровному месту. Хотя руки, согнутые таким образом, мягкие, они все же предрасположены к потере контакта со ртом лошади. Просмотрев снимок, который мы использовали в

качестве иллюстрации, вы убедитесь в справедливости нашего мнения.

11. Мундштучный повод слишком затянут. Если вы прыгаете на мундштуках, не забывайте о том, что над препятствием рот лошади должен ощущать воздействие только от трензельного повода (и никогда от мундштучного!). Помните, что мундштучный повод прикреплен к щекам мундштука и играет роль рычага, с помощью которого оказывается давление на верхнюю часть нёба лошади. Затянутый мундштучный повод наверняка приведет к тому, что лошадь будет бояться вытягивать голову и шею вперед, в то время как ей необходимо во время прыжка свободно владеть своим телом.

12. Во время прыжка пальцы рук распрямляются. Этому положению часто соответствует очень мягкий повод, однако это нежелательно, так как весьма легко вывихнуть или сломать пальцы. Кроме того, такое положение пальцев большей частью не позволяет сохранить контакт со ртом лошади.

Примечание. Прежде чем решить, допущена ли ошибка, связанная с положением рук, читателю необходимо учесть, что в начальном периоде обучения всадник должен в прыжке нарушать прямую линию воздействия на рот лошади и ловить гриву, ослабляя при этом повод. В противном случае он будет калечить животное. И если такое неправильное положение рук можно считать нарушением техники у всадника, освоившего улучшенный класс езды (хотя данная погрешность и несравненно менее грубая, чем дерганье за повод), то у начинающего это нельзя рассматривать как ошибку. Всадник, овладевший средним классом езды, также может ослаблять повод и опираться руками о шею лошади.

Теперь проследим за положением нижней части корпуса всадника.

13. Седалище поднимается слишком высоко над седлом. Обычно это сопровождается чрезмерным выпрямлением ног в коленях. В идеале седалище всадника должно оставаться возможно ближе к седлу, лишь слегка освобождая его во время прыжка. Этого можно достигнуть, если сохранить соответствующие углы в сгибах ног, используя их как пружины. Такая посадка позволит всаднику оставаться во время прыжка в более устойчивом положении. Обычно в прыжке плечи всадника должны быть несколько выше, чем нижняя часть корпуса. Единственное исключение из этого правила допустимо во время очень высокого прыжка, когда всадник как бы распластывается над лошадию. При прыжках же средней трудности никакие исключения не допускаются.

14. Седалище не освобождает в прыжке седло. В результате этого «великого сидения» в течение почти всего прыжка голени всадника из-за недостаточного веса, передаваемого на стремяна, начинают болтаться, ноги обычно «уходят» вперед или назад.

Следующий объект нашего анализа — положение ног. Однако теперь становится еще трудней разделять и классифицировать многие погрешности в технике, так как почти всегда каждой новой ошибке сопутствуют уже рассмотренные.

15. Ноги «ушли» вперед. Разрушается основа для упора. В результате всадник в прыжке отстает корпусом от лошади.

16. Ноги «ушли» назад. Положение всадника значительно менее устойчиво, чем когда голень и ступня находятся строго под ним. Кроме того, он абсолютно не способен усилить контакт с боком лошади. Корпус всадника начинает «вращаться» вокруг точки опоры коленей настолько, что голени теряют опору. Во время приземления он чаще всего «обрушивается» на спину лошади.

17. Голень «плавает». Ноги в этом случае могут и не «уходить» вперед или назад, они просто ниже коленей оставлены в стороны, лишая всадника устойчивости. Помимо того, в данном положении у него меньше возможностей использовать ноги для воздействия на лошадь.

18. Нет упора в коленях, между коленями и седлом нет плотного контакта. Это делает ноги «неэффективными» с точки зрения управления лошадью, к тому же каблуки обычно «впиваются» в бока лошади.

19. Корпус вращается вокруг поперечной оси, проходящей через колени. Всадник держится в седле только благодаря сильно сжатым коленям, что выключает из работы голени и ступни, которые из-за этого могут перемещаться куда угодно. Ступни также могут быть причиной многих неприятных явлений.

20. Каблуки направлены вверх. Это наиболее распространенная техническая ошибка. При таком положении каблуков всадник не имеет надежного основания для амортизации.

21. Ступни прижаты к внешней дужке стремян. При этой ошибке внутренняя сторона стремян может ударять лошадь в бока. Вдобавок появляется тенденция опоры на внешнюю часть стремени, а это уводит колено из положения легкого контакта с седлом. В результате упор становится менее прочным и надежным.

22. Угол сгиба голенистопа внутрь (к боку лошади) недостаточен. Эта ошибка схожа с описанной в пункте 21 и влечет за собой примерно то же последствие.

23. Ступня находится слишком глубоко в стремяни. Несмотря на надежную опору, всадник лишается эластичности в ногах.

24. Всадник опирается на площадку стремени только носками. При хорошей эластичности ног в сгибах устойчивость голени нарушается.

25. Носки чрезмерно разведены в стороны. Вследствие этого колени теряют контакт с седлом, а если всадник прыгает со шпорами, он будет произвольно колоть ими лошадь.

Наконец, остается группа ошибок, которая относится к посадке в целом.

26. Всадник в прыжке слишком наклоняется вперед. Существует немало вариаций этой ошибки, которые зависят от индивидуальных особенностей всадника.

27. Корпус всадника в прыжке остается слишком выпрямленным. Большей частью это происходит из-за неумения всадника привстать в седле и сообщить телу необходимый толчок в тот момент, когда скорость движения лошади при отталкивании увеличивается. Обычно результатом этой ошибки является отставание корпуса.

28. Всадник стоит на стремянах. Обычно это сковывает движения ног в коленях и голеностопах. Кроме того, всадник не может плотно прижать ноги к бокам лошади.

29. Посадка правильная, но движения всадника скованны. Всадник может придать телу правильное положение, однако общая закрепленность лишает его такого качества, как динамичность, которое сохраняет тело податливым и упругим. Скованный в движениях всадник при приземлении слегка «выбивается» из седла. Он в меньшей степени способен слиться с лошадью в единое целое.

30. Всадник наклоняется на один бок. Нарушается всякое равновесие.

31. Всадник «лежит» на руках. В некоторых случаях разрешается ухватиться за гриву в поисках дополнительной опоры, однако это не значит, что всадник должен тянуть за гриву или «лечь» на руки. Когда он так поступает, то теряет всякую опору и не видит, куда движется лошадь.

32. Всадник в прыжке отстает корпусом от лошади. Наиболее грубая ошибка из всех рассмотренных! Она вызвана тем, что всадник не умеет сообщить телу необходимый импульс в момент толчка лошади — или он делает это слишком поздно, или недостаточно энергично. Если всадник обладает хорошей реакцией, то он попытается исправить положение: позволит поводу свободно скользить в руках либо ухватится за гриву. Благодаря этому, в конце концов, его при приземлении лишь выбросит из седла и он, возможно, ударится о спину лошади, но не более того. А вот если всадник не умеет освобождать повод и повисает всем своим весом на углах рта лошади, то она «выработает» в себе крайне отрицательное отношение к прыжкам!

Итак, вы познакомились с наиболее распространенными ошибками в технике. Теперь начните изучать фотографии. Вполне понятно, что мы «перетасовали» снимки, иллюстрирующие ошибки. Другими словами, вы можете быть уверены в том, что первый снимок этого раздела не будет иллюстрировать первую из рассмотренных погрешностей в технике. Составьте собственный список снимков, наилучшим образом демонстрирующий каждую ошибку. Затем сравните свои ответы с анализом ошибок, помещенным под снимком.



Фото 4

Ошибка 29. Посадка правильная, но движения всадника скованны. Это очень интересный снимок в том смысле, что скованность всадника проявилась в его неподвижности. Взгляните повнимательней на фотографию. Для начального и переходного этапов обучения всадник достиг достаточного совершенства. Однако положение всадника фиксировано. Одни судьи, никогда не видевшие всадника, отметили эту погрешность, другие не заметили ничего, что было бы неправильно. А каково ваше мнение?



Фото 5

Ошибка 12. Во время прыжка пальцы рук распрямляются. Я уверена, что эту ошибку подметить не трудно.

Ошибка 16. Ноги «ушли» назад. Голени всадника сместились с нужного положения. Однако вместо погрешности в технике хочется отметить лишь «динамическую легкость» движений. Все раскрепощено. Но мы хотели бы, чтобы легкость сочеталась с большей устойчивостью опоры, что позволило бы всаднику сохранить мягкий контакт со ртом лошади в течение всего прыжка. (Класс езды между средним и улучшенным, препятствие широтное, высота 135 см).

Ошибка 19. Корпус вращается вокруг оси, проходящей через колени (см. также фото 7). Всадник удерживается в седле только за счет коленей. Ему не удастся полностью использовать шенкеля.

Ошибка 26. Всадник в прыжке слишком наклоняется вперед. Ноги его скользят по бокам лошади. Контакт со ртом лошади отсутствует, однако движения всадника достаточно быстры, чтобы не помешать лошади выполнить прыжок.



Фото 6

Ошибка 1. Голова опущена, всадник смотрит вниз. Он определенно не готов к преодолению следующего препятствия, если оно находится близко, и не сможет быстро изменить направление движения при приземлении, если это будет нужно!

Ошибка 18. Нет упора в коленях. Всадник преодолевает невысокое препятствие. Если бы всадник не лег на руки, то его колени не потеряли бы контакта с седлом. Когда же он попытается отпустить гриву лошади, то без прочного контакта коленей с седлом не сможет свободно владеть руками, а последнее ему будет необходимо, если всадник улучшит класс езды. (Класс езды соответствует начальному периоду обучения.)

Ошибка 23. Ступня просунута слишком глубоко в стремя (см. также фото 9, 18 и 20). Если ступня находится так далеко, что площадка стремени оказалась почти у самого каблука, ноги всадника не могут быть эластичными и упругими.

Ошибка 31. Всадник «лежит» на руках. Всадник смотрит вниз, колени лишились опоры вследствие поворота корпуса вокруг оси, проходящей через колени.

* * *

Ряд других фотографий дает повод для спора, используют ли всадники шею лошади как легкую поддержку или же на руки переносится вес достаточно большой, чтобы ослабить остальные точки опоры. На фото 6 единственный случай, когда я уверена в том, что здесь имеет место именно излишняя опора на руки.



Фото 7

Ошибка 19. Корпус вращается вокруг оси, проходящей через колени (см. также фото 5). Это очень распространенная ошибка. Так как всадник удерживается в седле только при помощи коленей, он теряет правильные точки опоры и полагается главным образом на равновесие. Не имея надежного основания, чтобы опереться на него и спружинить, всадник вынужден сохранять устойчивость с помощью рук. (Этот снимок можно рассматривать как образец плохой езды на промежуточном этапе обучения — класс езды между начальным и средним.)

Ошибка 21. Ступни прижаты к внешним дужкам стремян (см. также фото 15). В данном случае ступни могут находиться в стремях где угодно, так как всадник их вообще не нагружает. Его ступни и голени как будто подвешены к колену. Как результат, всадник не только уменьшил свою безопасность, но и свел к нулю возможность использовать шенкеля, а стремяна превратились в «куски железа», бьющие лошадь по бокам.



Фото 8

Ошибка 8. Руки опущены слишком низко (см. также фото 16). Всадник опустил плечи до уровня седла. В результате его старания следовать за движениями лошади привели к опусканию рук и нарушению прямой линии, идущей от трензеля до локтя. Несмотря на то что у всадника «мягкие» руки и он не мешает усилиям лошади, опущенные плечи и руки — уже ошибка. (Класс езды между средним и улучшенным.)

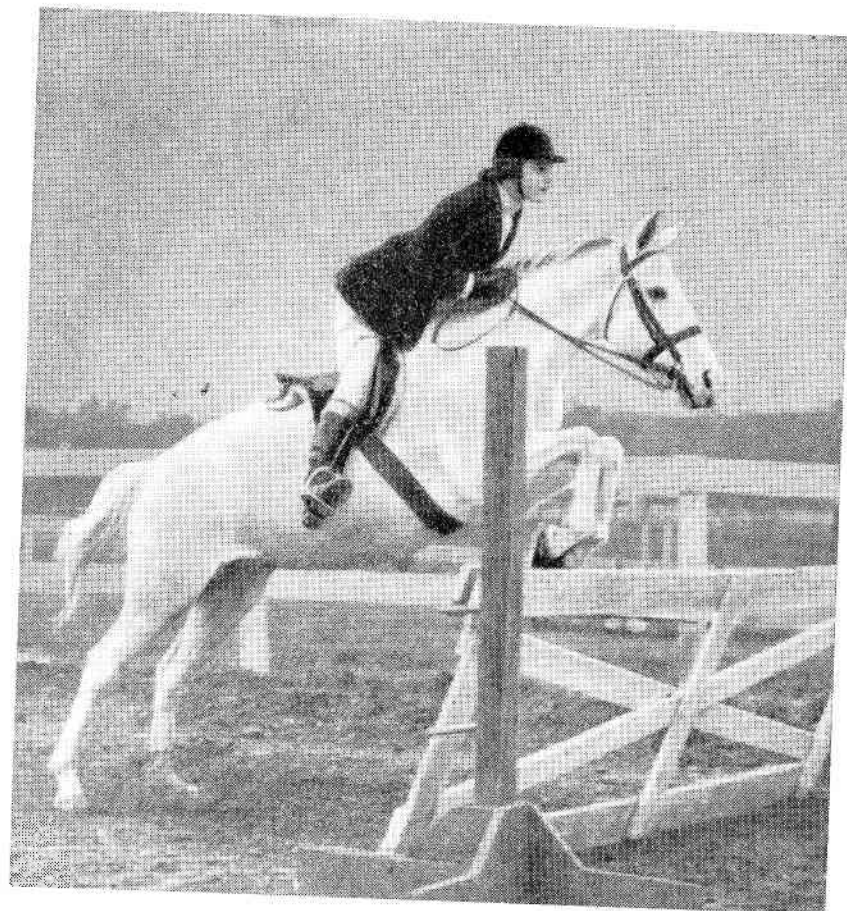


Фото 9

Ошибка 28. Всадник стоит на стремях. Прекрасная иллюстрация ошибки. Он теряет всякую эластичность в ногах.
Ошибка 23. Ступня просунута слишком глубоко в стремя (см. также фото 8, 18, и 20).



Фото 10

Ошибка 7. Руки подняты слишком высоко. Этот фотоснимок настолько хорош, что я хотела сохранить его для другого раздела. Однако он прекрасно иллюстрирует, как всадник, пытаясь сохранить контакт с лошастью и следовать за движениями ее шеи и головы, нарушает прямую линию, соединяющую трензель и локоть. Посадка всадника в других отношениях не может вызвать ни малейшего упрека. Посмотрите, какое правильное положение ног: каблуки опущены, ступни у внутренних дужек стремян и т. д. (Класс езды приближается к улучшенному.)

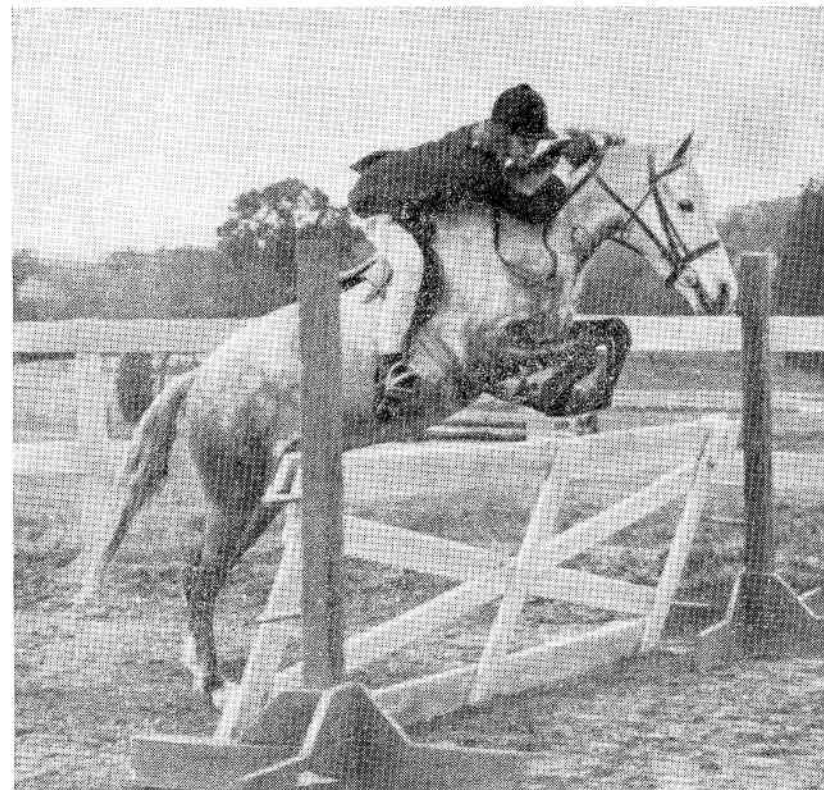


Фото 11

Ошибка 2. Голова опущена, всадник наклонился в сторону. Начнем с того, что это начинающий всадник и он, щадя рот пони, держится за гриву. В его возрасте (10 лет) и для его класса езды это хорошо. Однако он не помогает ни себе, ни своему пони тем, что смотрит вниз и вбок. И у него невыгодное положение для того, чтобы подготовиться к преодолению следующего препятствия.

Как было бы хорошо, если бы все лошади подбирали передние ноги так, как делает этот пони. (Начальный период обучения.)

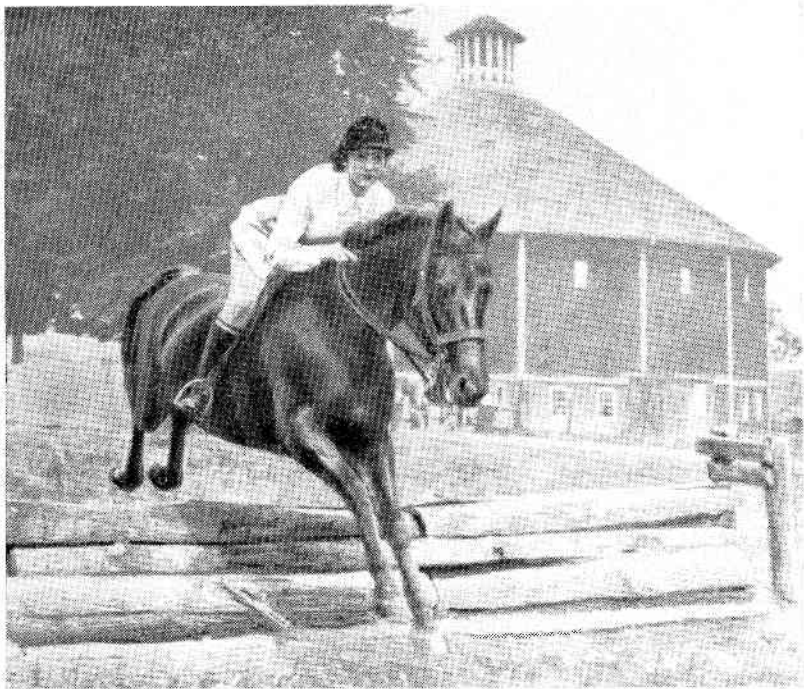


Фото 12

Ошибка 4. Руки во время прыжка недостаточно подаются вперед (см. также фото 23). Обратите внимание на то, что у лошади опущена челюсть и открыт рот. Посмотрите, как коротки поводья. Отметьте, что всадник мундштучный повод набрал даже туже, чем трензельный.

В нашей школе упорно заостряется внимание на том, что лошадь для хорошего прыжка должна свободно владеть шеей и головой. Прочитайте всю книгу, и вы обнаружите, что почти каждый снимок демонстрирует лошадь, прыгающую с вытянутыми шеей и головой. Даже на фото 26 отчетливо видно, что пони не привык к тому, чтобы его «ловили» за рот. Вместо того чтобы согнуться над перекладиной и опустить челюсть, как это сделала бы лошадь, привыкшая к плохому владению поводом в прыжке, этот пони выглядит таким же потерявшимся, как и его всадник!

Помните, мы всегда требуем от начинающих всадников, чтобы они прыгали с провисшим поводом и держались за гриву до тех пор, пока не научатся уверенно преодолевать препятствия. Свободный, уверенный стиль прыжка на лошади, который демонстрируется на страницах этой книги, — результат такой методики.



Фото 13

Ошибка 13. Седалище поднимается слишком высоко над седлом. На снимке изображен двенадцатилетний всадник, стиль езды которого еще не установился. Он чрезмерно выпрямляет ноги, не позволяя тем самым колену упереться в бутфуттер. Посмотрите на другом снимке, что получается, когда он пытается следовать корпусом и руками в такт движениям лошади.

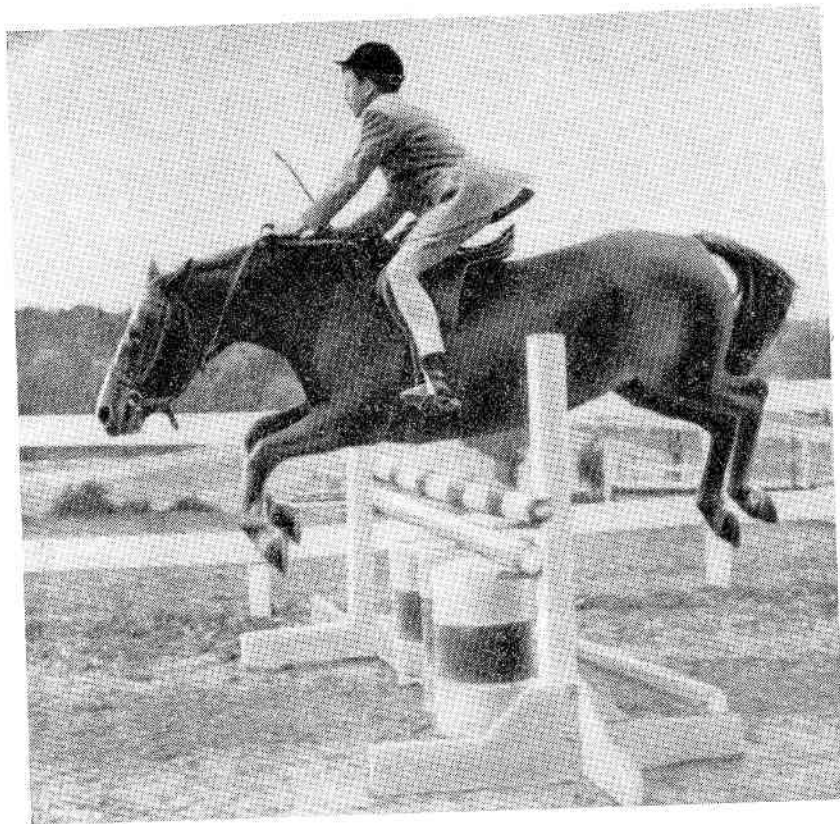


Фото 14

Ошибка 30. Всадник наклоняется на один бок. Он смотрит вправо, обе руки на правой стороне шеи лошади, положение равновесия смещено вправо.



Фото 15

Ошибка 21. Ступни прижаты к внешним дужкам стремян (см. также фото 7). Снимок демонстрирует хорошую в целом посадку. Всадник должен был бы для большей устойчивости держать ступни у внутренних дужек стремян. В таком положении стремяна послужили бы ему площадкой для опоры и «спружинивания». У него же стремяна превратились в бесполезные «куски железа», которые бьют лошадь по бокам. (Стиль езды между средним и улучшенным классами).

Ошибка 25. Ступни чрезмерно разведены в стороны. На этом снимке изображен всадник, у которого каблуки вывернуты внутрь. Ноги не удерживаются на внутренней стороне стремян. Но, несмотря на неправильное положение, длинные и гибкие ноги всадника помогли ему удержать колени на нужном месте.



Фото 16

Ошибка 14. Седалище не освобождает в прыжке седло. Помните, что лошадь способна прыгать свободно и смело лишь тогда, когда всадник максимально разгружает ее, конечно не теряя контроля за ней и собственной устойчивости. На этом снимке препятствие настолько низкое, что от всадника не требуется ни большого усилия, ни освобождения спины лошади от своего веса. Однако отметим, что ему необходимо отрабатывать технику начального этапа обучения прыжкам, чтобы она стала устойчивой привычкой к тому времени, когда высота препятствий будет больше. (Класс езды между начальным и средним.)

Ошибка 8. Руки опущены слишком низко (см. также фото 8). Всадник «опустил» и руки и седалище. Ноги слегка ушли вперед, «посадив» всадника в седло.



Фото 17

Ошибка 9. Руки согнуты в кистях внутрь. Всадник согнул кисти внутрь до такой степени, что не оставил для них ни малейшей возможности для мягкого и свободного жеста, который свидетельствовал бы о хорошем контакте с движениями головы и шеи лошади.

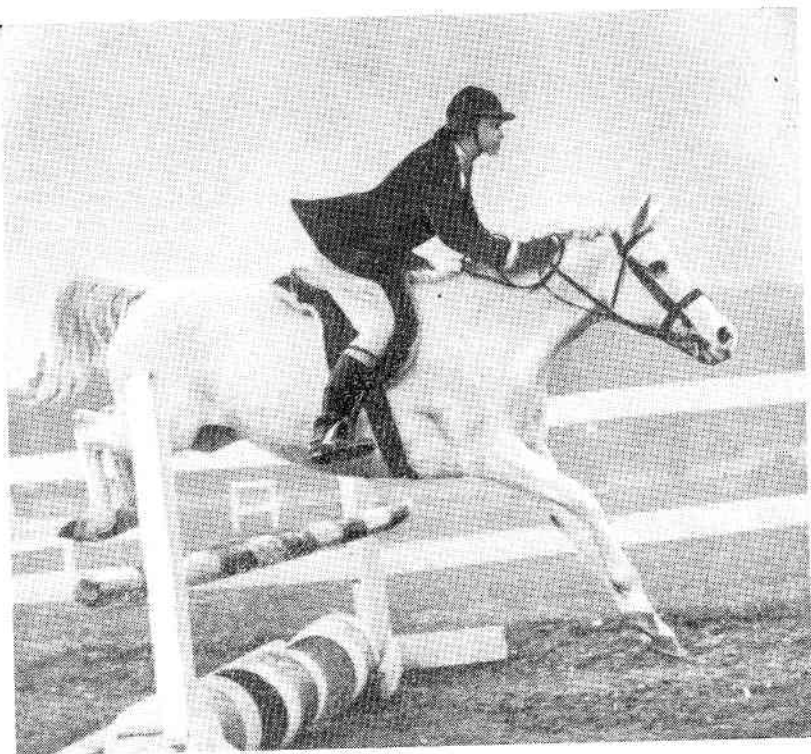


Фото 18

Ошибка 11. Мунштучный повод слишком затянут. То обстоятельство, что мунштучный повод дает всаднику здесь больший контакт с лошастью, чем трензельный, в данном случае не приносит какого-либо вреда. Однако это плохая привычка. Она будет мешать, когда всадник попытается сохранить контакт с лошастью в полете, так как у нее нет большого желания упираться в мунштук. Стиль прыжка юного всадника (12 лет) относится к начальному этапу обучения, однако во многих отношениях посадка заслуживает одобрения.

Ошибка 23. Ступня находится слишком глубоко в стремях (см. также фото 6, 9 и 20).

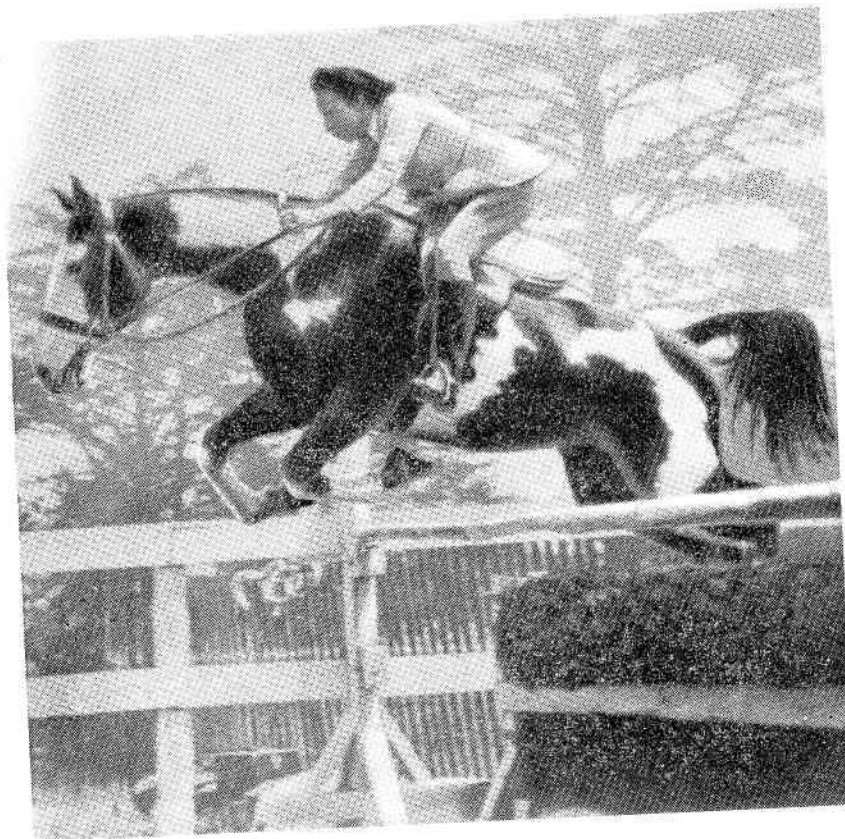


Фото 19

Ошибка 22. Угол сгиба голеностопа внутрь (к боку лошади) недостаточен. Без всякого сомнения, вы опознали «странную фигуру из другого века». Вы правы, это я примерно двадцать пять лет назад. Здесь больше неправильного, чем просто недостаточный сгиб голеностопа. Я немного отстала корпусом от лошади и, вполне вероятно, опущусь ей на спину несколько раньше, чем она приземлится. Обратите внимание на то, что нога от колена ушла несколько вперед, не позволив тем самым путлищу занять строго вертикальное положение. Снимок был сделан еще тогда, когда у меня была, как я называю, «вирджинская охотничья посадка». Подобно многим, я упорно повторяла: «Но ведь я преодолеваю препятствия!». Тем не менее это заявление никогда не было верным на сто процентов!

Я могла бы еще добавить, что сняла бы «шкуру» с любого из моих учеников, прыгающих без каски! (Средний класс езды).

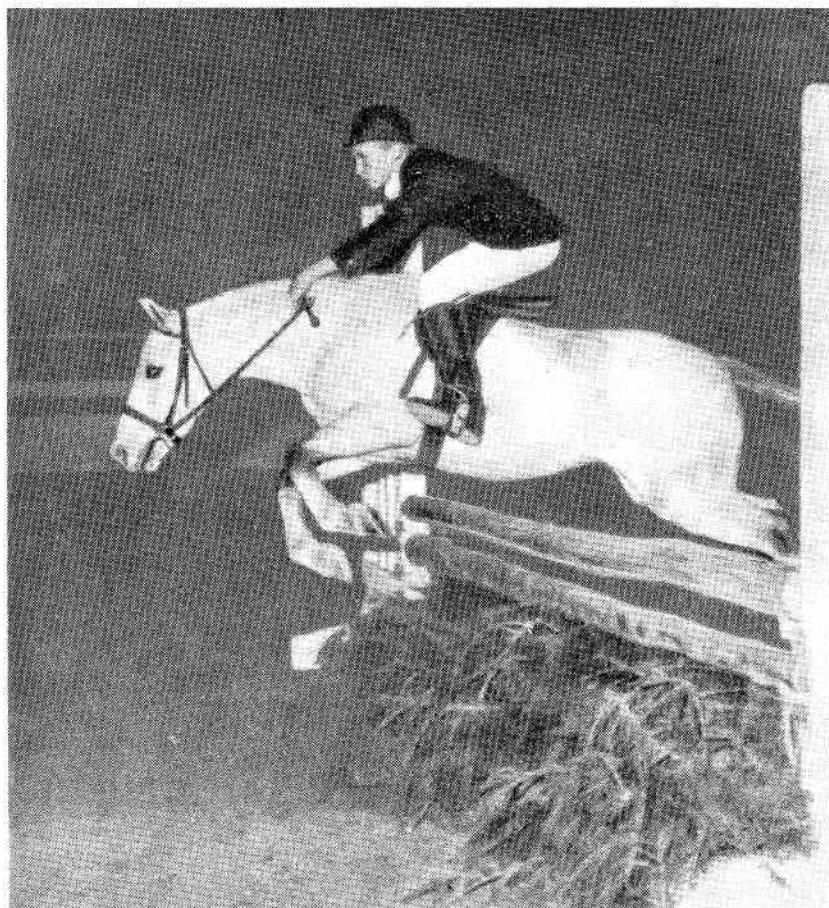


Фото 20

Ошибка 10. Прямая линия воздействия на рот лошади нарушена. Руки согнуты в кистях, но они достаточно «мягкие».

Любопытно отметить также, что всадник сохраняет приемлемую посадку и правильно действует, сидя на пони, «из которого он вырос».

Ошибка 23. Ступня находится слишком глубоко в стремях (см. также фото 6, 9 и 18). Ступня не только находится слишком глубоко в стремях, но вообще лежит на его дужке.

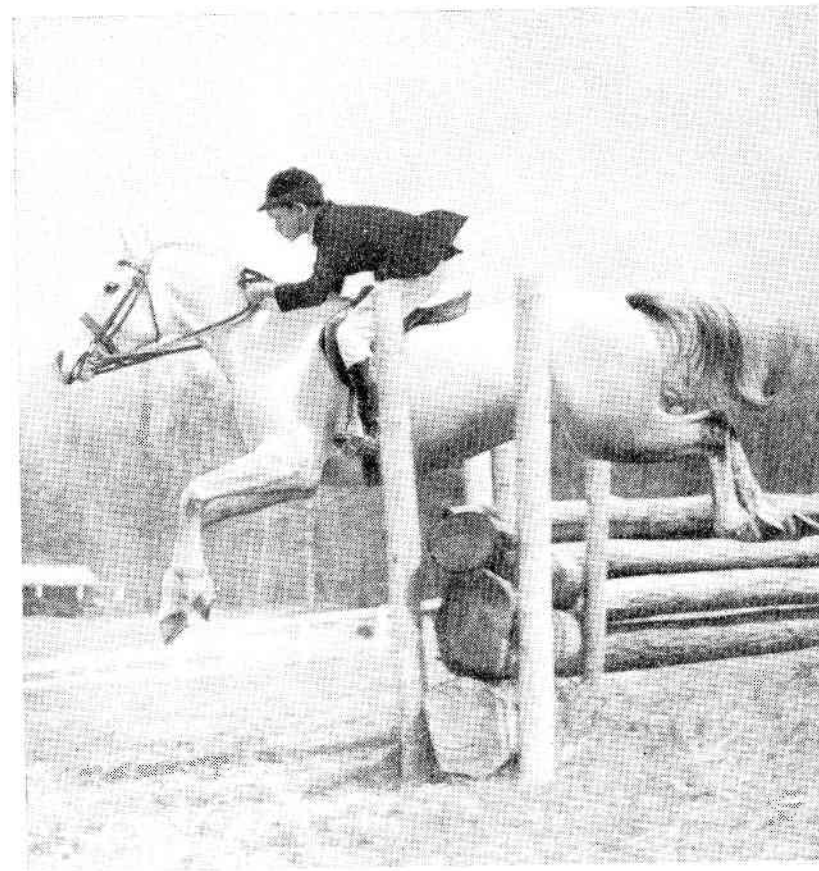


Фото 21

Ошибка 24. Всадник опирается на площадку стремени только носками. Очень жаль, что одна из стоек частично заслонила ногу всадника. Однако вы можете разглядеть, что в стремях только носок сапога. Как правило, это вызывает неустойчивость положения ног. Обратите внимание, что путлище немного ушло вперед, образовав с ногой всадника треугольник.

Эта фотография снята «по сценарию», и я подозреваю, что правая нога всадника лежит в стремях абсолютно правильно, иначе у него не могло бы быть столь устойчивого положения, какое мы видим!



Фото 22

Ошибка 5. Руки в локтях разведены в стороны. На снимке эта ошибка несущественна, хотя создается малопривлекательный вид! Видимо, кисть скованна, следовательно, нарушен мягкий контакт со ртом лошади.

Ошибка 17. «Плавающая» голень. Этот снимок «сыгран». Он настолько хорошо иллюстрирует предмет обсуждения, что не требует дополнительных комментариев.



Фото 23

Ошибка 4. Руки во время прыжка недостаточно подаются вперед (см. также фото 12). Угол наклона головы пони позволяет предположить, что животное, видимо, знакомо с прыжками с затянутым поводком.

Ошибка 20. Каблуки вверх (см. также фото 26). Мы выбрали эту фотографию, так как она иллюстрирует ошибку особенно хорошо. Обратите внимание, что у всадника, возможно по причине внутренней напряженности, нога немного соскользнула назад. (На снимке продемонстрирован средний класс езды).

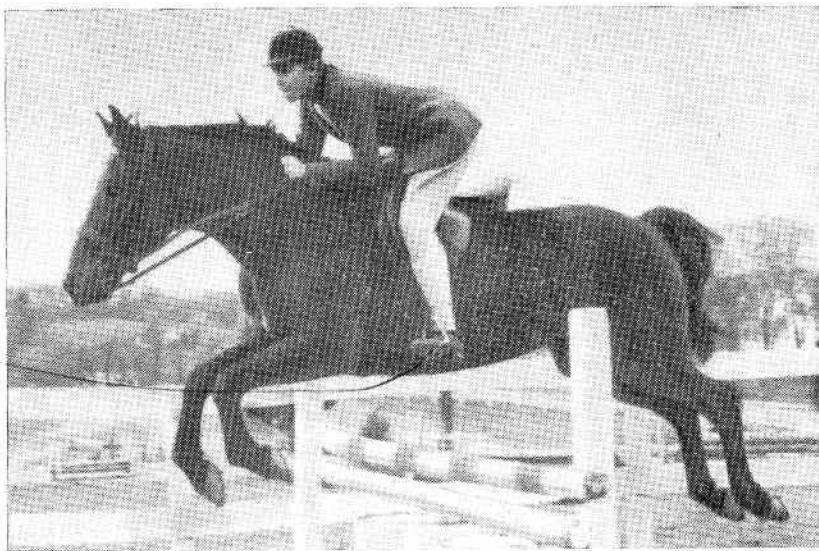


Фото 24

Ошибка 6. Фото 24. Кисти рук судорожно сжаты в кулаки. Этот всадник выглядит так, словно его решительность зависит от сжатых кулаков. Кисти утратили гибкость. Он удерживает себя при помощи шеи лошади. Положение корпуса превосходно. (Класс езды между начальным и средним.)

Ошибка 3. Фото 25. Непрогнутая поясница. Так как всадник не прогнул поясницу, руки его не могут быть поданы вперед одним свободным движением. Посадка в целом не создает впечатления постоянной готовности к последующему препятствию. Можно предположить, что и в момент приземления его посадка будет неустойчивой. (Средний класс езды.)

Ошибка 15. Фото 26. Ноги «ушли» вперед. Мы видим, что бывает в тех случаях, когда ноги «уходят» вперед! Пони оторпел и выпрыгнул из-под всадника, который оказался не в состоянии «догнать» его. Трудно определить класс езды всадника, так как ясно видно, что этот стиль не свойствен ему.

Ошибка 20. Каблуки вверх (см. также фото 23). Ноги «стрельнули» вперед, каблуки естественно поползли вверх, и всадник потерял нужное основание для упора.

Ошибка 27. Корпус всадника слишком выпрямлен. Так случается, когда всадник не в состоянии сообщить корпусу необходимый толчок и «шлепается» назад!

Ошибка 32. Всадник отстал корпусом. Мы уже рассмотрели составные части этого снимка. Теперь мы имеем долгожданное (фотографом) и обескураживающее (пони и всадника) отставание корпусом.



Фото 25



Фото 26

Перечень ошибок для подсчета очков

Этот перечень вы сможете использовать для подсчета очков, «заработанных» вами при анализе снимков.

- Ошибка 1 — голова опущена, всадник смотрит вниз (фото 6).
- Ошибка 2 — голова опущена, всадник наклонился в сторону (фото 11).
- Ошибка 3 — непрогнутая поясница (фото 25).
- Ошибка 4 — руки во время прыжка недостаточно подаются вперед (фото 12 и 23).
- Ошибка 5 — руки в локтях разведены в стороны (фото 22).
- Ошибка 6 — кисти судорожно сжаты в кулаки (фото 24).
- Ошибка 7 — руки подняты слишком высоко (фото 10).
- Ошибка 8 — руки опущены слишком низко (фото 8 и 16).
- Ошибка 9 — руки согнуты в кистях внутрь (фото 17).
- Ошибка 10 — руки согнуты в кистях (фото 20).
- Ошибка 11 — мундштучный повод слишком затянут (фото 18).
- Ошибка 12 — во время прыжка пальцы рук распрямляются (фото 5).
- Ошибка 13 — седлалище поднимается слишком высоко над седлом (фото 13).
- Ошибка 14 — седлалище не поднимается в прыжке с седла (фото 16).
- Ошибка 15 — ноги «ушли» вперед (фото 26).
- Ошибка 16 — ноги «ушли» назад (фото 5).
- Ошибка 17 — голень «плавает» (фото 22).
- Ошибка 18 — нет упора в коленях, между коленями и седлом нет плотного контакта (фото 6).
- Ошибка 19 — корпус вращается вокруг оси (фото 5 и 7), проходящей через колени.
- Ошибка 20 — каблуки направлены вверх (фото 23 и 26).
- Ошибка 21 — ступни прижаты к внешней дужке стремян (фото 7 и 15).
- Ошибка 22 — угол сгиба голенистопа внутрь (к боку лошади) недостаточен (фото 19).
- Ошибка 23 — ступня находится слишком глубоко в стремяни (фото 6, 9, 18, 20).
- Ошибка 24 — всадник опирается на площадку стремяни только носками (фото 21).
- Ошибка 25 — носки чрезмерно разведены в стороны (фото 15).
- Ошибка 26 — всадник в прыжке слишком наклоняется вперед (фото 5).
- Ошибка 27 — корпус всадника в прыжке остается слишком выпрямленным (фото 26).
- Ошибка 28 — всадник стоит на стремянах (фото 9).
- Ошибка 29 — посадка правильная, но движения всадника скованны (фото 4 и 5).

Ошибка 30 — всадник наклоняется на один бок (фото 14).

Ошибка 31 — всадник «лежит» на руках (фото 6).

Ошибка 32 — всадник в прыжке отстает корпусом от лошади (фото 26).

КАКОЙ ПРЫЖОК ЛУЧШЕ

Теперь вы имеете ясное представление о хорошей и плохой технике преодоления препятствий. В следующей серии фотографий вам предлагается рассмотреть комплекты из трех снимков, в большинстве случаев сделанные с разницей в несколько минут или секунд. Внимательно изучите их. В качестве критерия для оценки действий всадника мы выбрали безупречность стиля и техники прыжка. Многое из того, что вы будете критиковать, может и не причинить большого вреда в данном конкретном случае. Тем не менее вы должны видеть погрешности в технике и избегать их в своих прыжках.

Прикройте текст, пока не решите, каким снимкам из каждого комплекта вы присудите первое, второе и третье места. Разумеется, наш «правильный ответ» — это лишь наше мнение, возможно, вы заметите на снимке что-либо еще.

За каждый правильный ответ вы получаете 3 очка. Отнимите 9 очков, если вы не согласны с мнением судей по поводу какого-либо комплекта. Вычтете 6 очков, если не согласны с оценкой двух снимков из комплекта, и 3 очка, если вы разошлись в оценке одной фотографии. Сумма по этому разделу в 90 или больше очков будет считаться отличной; от 80 до 90 — хорошей; набрав меньше 80 очков, вам следует еще потренироваться в наблюдательности.



Фото 27

Комплект 1. Место первое — фото 27, место второе — фото 28, место третье — фото 29.

В этом комплекте наши симпатии единодушно отданы фото 27. Класс езды во всех трех случаях соответствует начальному периоду обучения, но на фото 27 он заметно улучшен смелостью и решительностью всадника.

На фото 29 пони, галопирующее чересчур энергично, «снялся» слишком рано, предоставив юному всаднику «догонять» его, если это окажется под силу. Всадник делает героические усилия, пытаясь с помощью гривы и подачи корпуса вперед компенсировать свое отставание, но, совершенно очевидно, не успевает за пони. Обратите внимание на то, что ноги всадника «ушли» вперед и он опустил в седло. В противоположность этому на двух других снимках он держит ступни и голень под собой, и седалище освобождает в прыжке седло.

На фото 28 всадник смотрит вниз, и если после прыжка его ждет резкий поворот или другое препятствие, то ему будет трудно спланировать дальнейшие действия.

Фото 27 похоже на фото 28, но на первом всадник заранее выбирает позицию для преодоления следующего препятствия. На этих снимках запечатлен одиннадцатилетний пони и девятилетний всадник. В целом всадник производит хорошее впечатление своей решительностью и смелостью.



Фото 28

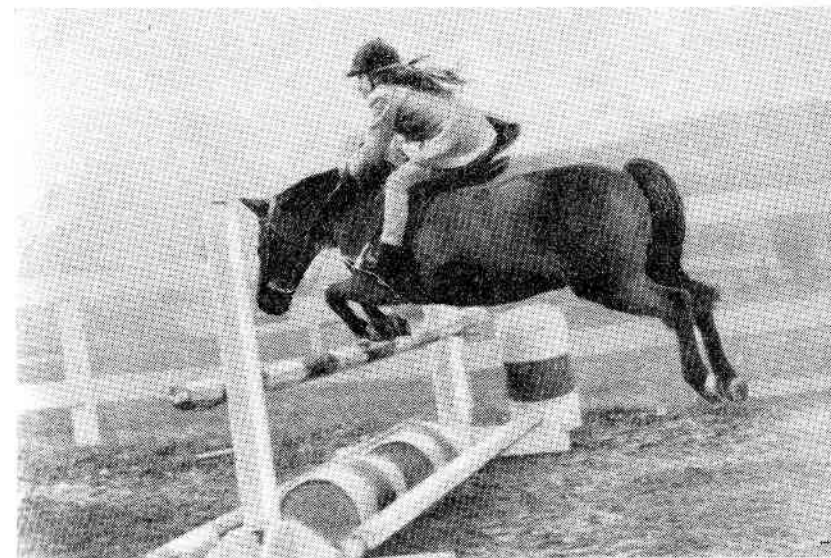


Фото 29



Фото 31

Комплект 2. Первое — фото 32, второе — фото 33, третье — фото 31.

Этот комплект снимков не вызывает различных мнений. Потратьте минуту на рассмотрение фотографий. Совершенно очевидно, что фото 31 — наихудшее: всадник потерял равновесие и смотрит в сторону.

На фото 33 посадка всадника для начального периода обучения вполне удовлетворительная, все находится там, где положено (за исключением хлыста).

На фото 32 посадка тоже неплохая. Всаднику удалось добиться прекрасной прямой линии контакта от трензеля до локтя, не опираясь на шею пони. Можно покритиковать всадника за опущенные плечи и седалище, которое находится несколько выше, чем этого хотелось бы для прыжка такой высоты.

Я понимаю, что хлыст, который держит всадник поперек за гривку, из-за близости к лицу всадника может вызвать замечания. Лично я полагаю, что хлыст эффективней используется тогда, когда он лежит строго поперек за гривку, а не опущен вниз. Естественно, я хотела бы видеть его строго поперек за гривку, а не указывающим концом в небо, однако не думаю, что его гладкая поверхность, параллельная лицу всадника, серьезная опасность.

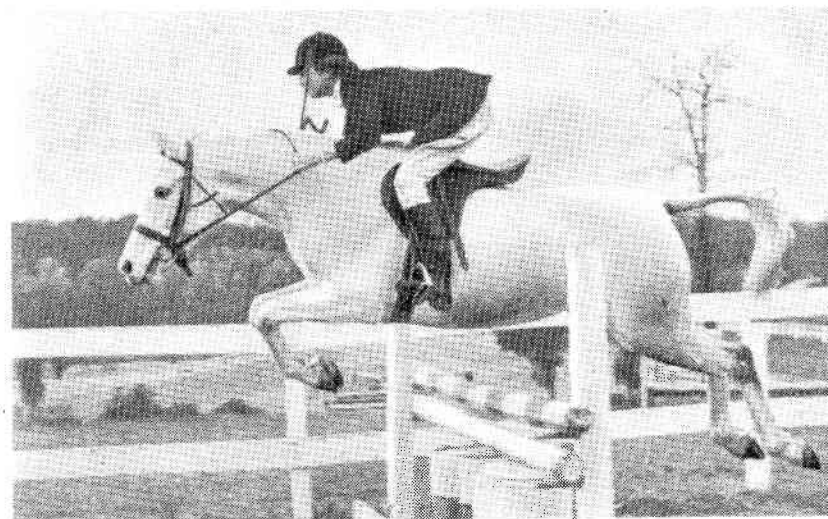


Фото 32

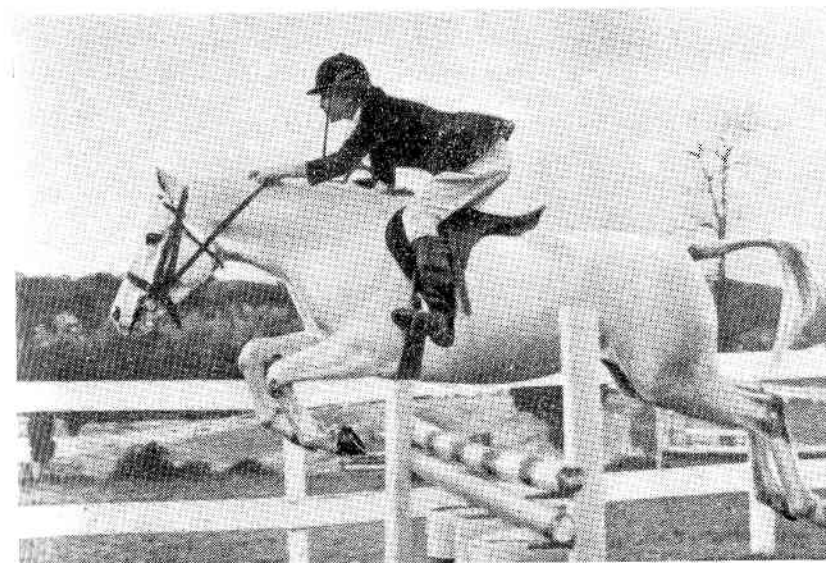


Фото 33



Фото 34

Комплект 3. Первое — фото 36, второе — фото 35, третье — фото 34.

На фото 36 почти хороший прыжок. Всадник собран, смотрит вперед, положение корпуса правильное, линия от трензеля до локтя отличная, каблуки вытянуты вниз, ступня лежит в стремях точно там, где ей положено быть. Всадник как будто сохранил контакт шенкелей с боками лошади. Все в целом было бы превосходно, если бы нижняя часть голени не ушла назад.

На фото 35 положение корпуса и рук неплохое. Но, если приглядеться, то видно, что у всадника контакта с лошастью нет вовсе.

На фото 34 ошибки в технике те же, что и на фото 35. Кроме того, всадник смотрит вниз и в сторону. Положение рук и кистей хуже, чем на фото 35 и 36. На всех трех снимках нижняя часть голени «ушла» назад. Это можно было бы предотвратить, если бы всадник вытянул каблуки несколько ниже, и больше оперся на стремя и усилил бы шенкели.

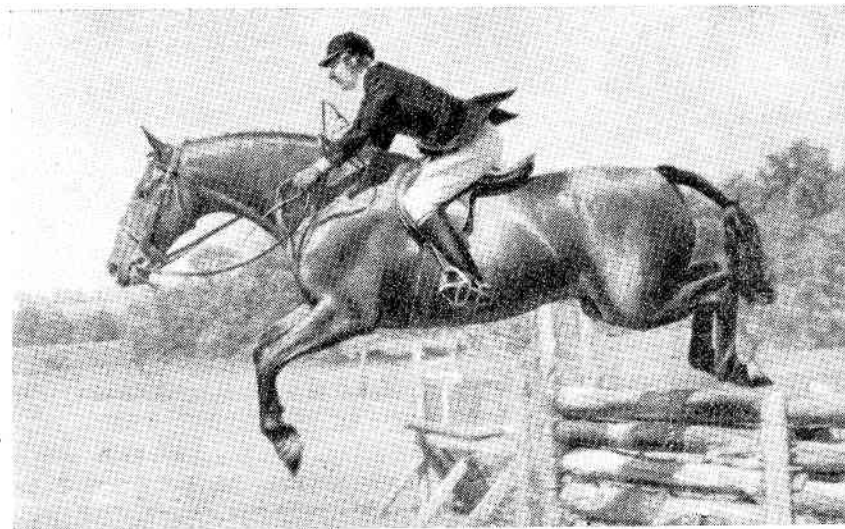


Фото 35

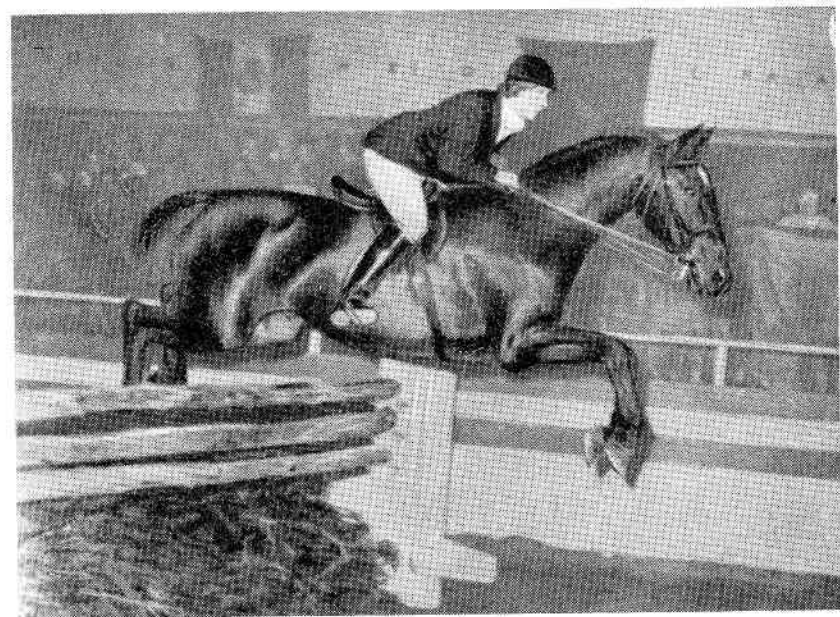


Фото 36



Фото 37

Комплект 4. Первое — фото 39, второе — фото 37, третье — фото 38.

Фото 39 демонстрирует почти хороший прыжок. Посадка всадника в целом хорошая: линия от трензеля до локтя правильная, и руки очень «мягкие». Однако носки слишком развернуты в стороны.

На фото 37 всадник меньше опирается на стремя, он несколько засиделся в седле. Руки не функционируют независимо от тела. Нет прямой линии между трензелем и локтем. На фото 38 дела обстоят много хуже. Всадник лежит на руках и держится за гриву. Он «вцепился» коленями и шенкелями в бока лошади, но вовсе не имеет реальной опоры — посмотрите, как в результате этого лежит в стремях нога.



Фото 38



Фото 39



Фото 40

Комплект 5. Первое — фото 41, второе — фото 40, третье — фото 42.

На наш взгляд, эти три снимка нужно было бы включить ради одного того, что написано на лице всадника и морде лошади, даже если бы не было других причин для этого!

Если же говорить серьезно, на фото 41 всадник сумел сохранить превосходную линию от трензеля до локтя, хотя и нарушенную чуть-чуть сгибом кисти. Посадка в целом неплохая.

На фото 40 прыжок выполнен хуже. Контакт всадника с лошастью вполне хороший, однако чересчур выпрямлена нога.

На третьем снимке (фото 42) эта ошибка видна еще в большей степени — всадник стоит на стремянах, тем самым нарушая устойчивость позиции (это станет очевидным в момент приземления), и ноги потеряли способность пружинить. Линия контакта от трензеля до локтя достаточно хорошая.

Снимки демонстрируют одну интересную деталь. Это тот же всадник, которого мы видели в начале книги и критиковали за то, что кисти его сжаты в кулаки. Я попросила его держать повод по-иному — как руль автомобиля, и мы обнаружили, что этот прием существенным образом смягчил его руки и усилил способность следовать за движениями шеи и головы лошади.

Еще одно любопытное обстоятельство. На снимках, сделанных позже этих трех, положение ступней и ног всадника значительно прочнее и устойчивее, чем на данных фото. Причина кроется, по-видимому, в новом седле, к которому всадник еще не привык.

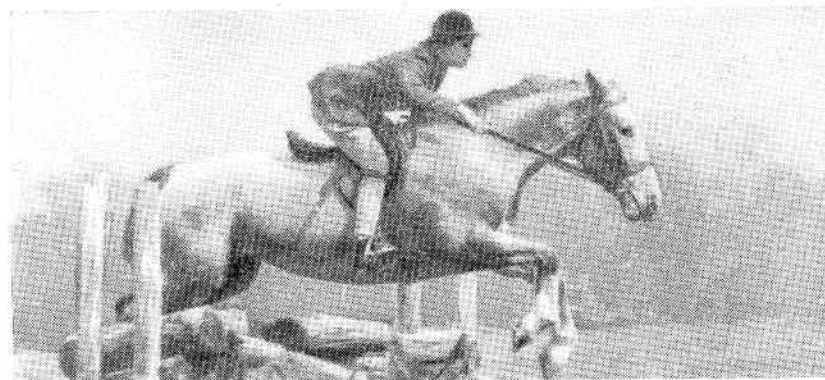


Фото 41



Фото 42

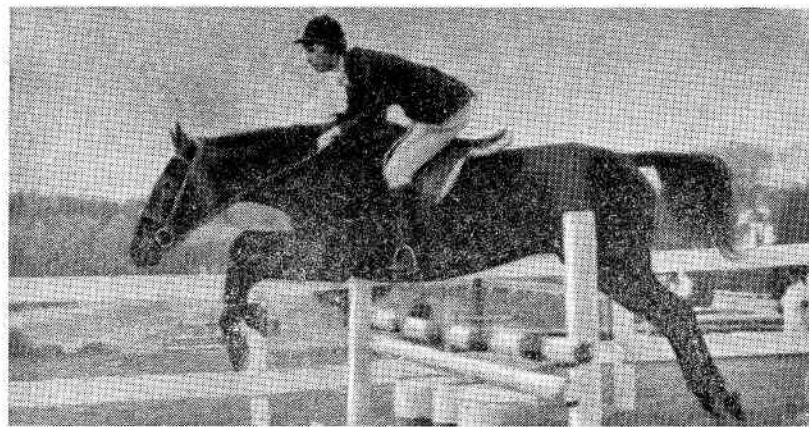


Фото 43

Комплект 6. Первое — фото 44, второе — фото 45, третье — фото 43.

Эти фотографии, как нам кажется, составляют интересный набор. Стиль преодоления препятствия лошастью малопривлекателен, так как она склонна «нырять». Всадник же действует превосходно. Все фотографии демонстрируют хорошую способность всадника следовать за движениями шеи и головы лошади, сохраняя в то же время вполне приемлемую посадку. Мы назвали первым фото 44 — у всадника хорошая посадка, несмотря на движения лошади: она неправильно использует в прыжке шею и голову, что хорошо видно на моментальном снимке. Всадник благодаря отточенной технике «делает» лошадь лучше именно в движении, однако камера четко фиксирует, что происходит. Полагая, что не в его силах исправить ошибки лошади, если она уже в полете, он выбрал наилучшее — оставляет животное в покое.

Всадник следует за лошастью с большим умением, но поясница его кажется округленной, непрогнутой в результате «вытянутых» вперед рук, что произошло по вине лошади очень далеко вытянувшей шею.

На фото 45 посадка у всадника лучше. Контакт со ртом лошади отличный. Но прыжок не такой сложный, как на фото 44. Хотелось бы, чтобы всадник чуть-чуть глубже, как говорится «на волосок», держал ногу в стремях — так же, как на других снимках.

Фото 43 мы ставим на третье место. Преодолевая довольно легкое препятствие, всадник мало прогнул поясницу, корпус и ноги «ушли» слишком далеко вперед — почти к самой луке седла. Не так хорошо, как на других фото, он следует за движениями лошади. Хотелось бы, чтобы нога была чуть глубже в стремях.

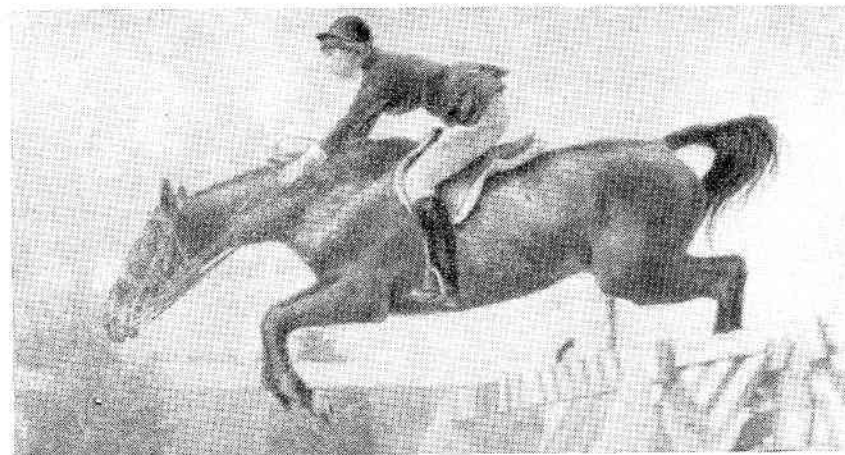


Фото 44



Фото 45



Фото 46

Комплект 7. Первое — фото 48, второе — фото 46, третье — фото 47.

Нет сомнений относительно того, какое фото из этих трех худшее, однако возникает спор по поводу первого места.

На фото 47 демонстрируется плохой стиль прыжка не только всадником, но и лошастью. Я полагаю, что здесь слабая техника лошади — причина плохого стиля всадника, а не наоборот. Эта маленькая лошадь с явным недоверием отнеслась к тройному забору. Подойдя к нему, она резко остановилась и, прежде чем прыгнуть, «оценила» ситуацию. При этом каблук всадника резко «ушли» вверх, он потерял основание для упора, руки слегка «взметнулись» и досадно согнулись внутрь в кистях; вполне понятно, что он потерял контакт со ртом лошади. Кроме того, всадник набрал мундштучный повод больше, чем трензельный.

Мы посчитали лучшим фото 48, так как на нем всадник демонстрирует больше умения, чем на фото 46. На первом снимке всаднику удалось сохранить контакт с лошадью не опираясь на ее шею, все остальное также выполнено правильно.

Фото 46 наиболее привлекательное из трех снимков. Однако здесь всадник слегка опирается на шею лошади. Мундштучный повод более тугий, чем трензельный, хотя должно быть наоборот.

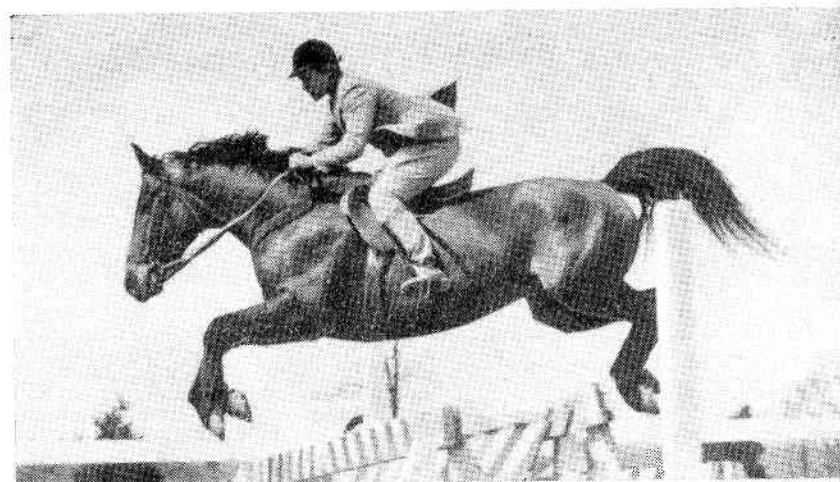


Фото 47



Фото 48

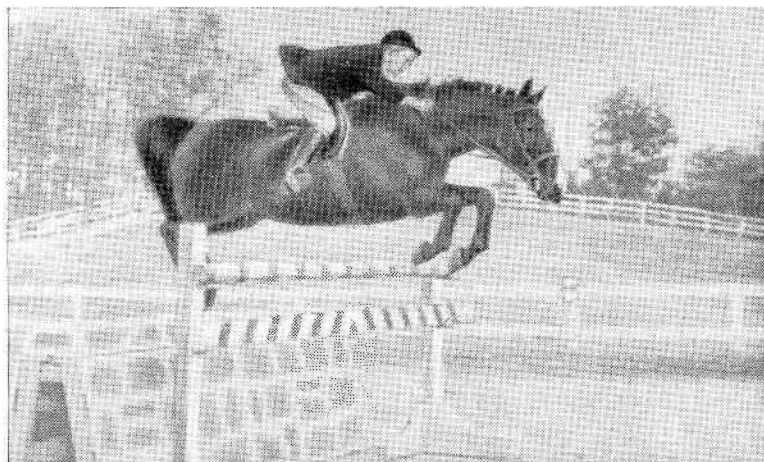


Фото 49

Комплект 8. Первое — фото 49, второе — фото 50, третье — фото 51.

Это один из наших «спорных» комплектов.

Предположим, что фото 51 наихудшее в этом комплекте. Всадник скован в коленях, стоит на стремянах, ноги «ушли» вперед. Ощущение скованности остается от всего снимка, хотя положение корпуса неплохое, и линия, соединяющая трензель и локоть, превосходна.

На фото 50 картина лучше, хотя и здесь есть некоторые намеки на скованность в коленных суставах. Шенкеля не помогают всаднику, который стоит на стремянах. Нога от колена «плавает». Если бы мы не видели фото 51, где скованность голени хорошо видна, то могли бы не заметить этой погрешности на фото 50. Техника выполнения прыжка почти отличная. Единственная ошибка состоит в том, что голень должна быть несколько отодвинута назад, коленный сустав освобожден, шенкель более плотный.

На фото 49 всадник опирается на шею лошади и смотрит вниз. Голень его «плавает». Тем не менее на фотографии ясно представлена картина динамического равновесия и уверенности. Я, безусловно, отдаю ему первое место. Некоторые судьи не согласны с этим, предпочитая фото 50. Наши мнения едины в том, что, встретив более серьезное препятствие, всадник, по-видимому, приложит все усилия, чтобы не отстать от лошади, и проявит себя более умелым.

Отличие фото 51 и 50 от 49 состоит в том, что на первых двух снимках всадник стоит на стремянах, а на последнем снимке он движется в одном порыве с лошадыю.



Фото 50



Фото 51



Фото 52

Комплект 9. Первое — фото 53, второе — фото 52, третье — фото 54.

Этот набор снимков с первого взгляда может привести в заблуждение. Пони на фото 52 более фотогеничен, чем лошадь на снимках 53 и 54. Однако давайте остановимся на деталях. На фото 52 всадник крепко сидит в седле и демонстрирует во всех отношениях хорошую посадку. Но это единственный снимок из трех, на котором всадник не сохраняет хорошего контакта с ртом лошади от трензеля до локтя. Левый повод даже слегка провис. Всадник смотрит вправо, однако критиковать его за это не следует, так как он едет по маршруту и уже в прыжке планирует подход к следующему препятствию.

Фото 53 демонстрирует не только красивую посадку, но и отличное следование движениям лошади. И если уж искать погрешности, то можно заметить, что каблуки хотелось бы видеть чуть больше оттянутыми вниз.

Фото 54 очень похоже на предыдущее, но прыжок не так хорош. На этот раз всадник не прогнул поясницу. Хотелось бы, чтобы каблуки были больше опущены, что укрепит положение ног.

Итак, относительно фото 53 уже не возникает вопросов — оно лучшее.



Фото 53



Фото 54

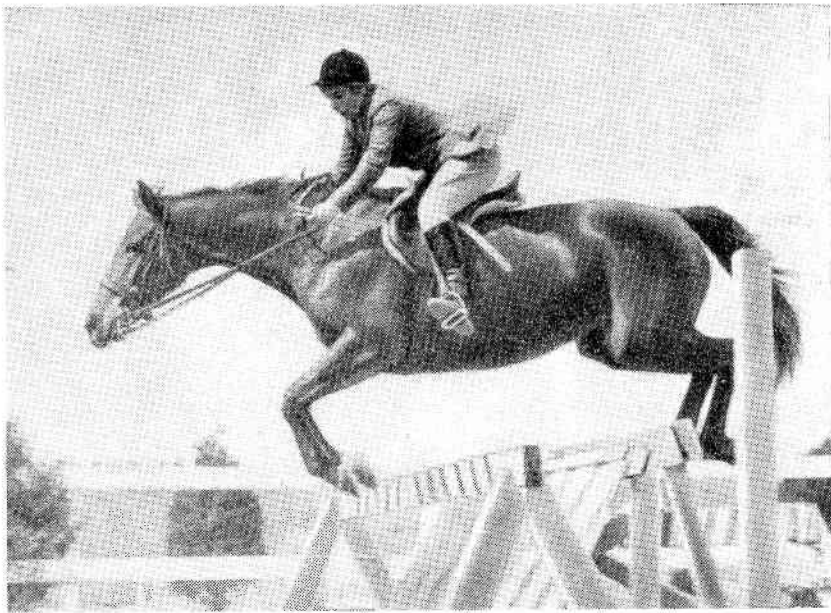


Фото 55

Комплект 10. Первое — фото 55, второе — фото 56, третье — фото 57.

На фото 57 посадка всадника вполне удовлетворительная, что достигнуто благодаря тому, что он ухватился за гриву. Несмотря даже на такую «опору», его голень сместилась несколько назад.

На фото 56 всадник пытается следовать за движениями лошади и делает это сравнительно неплохо. Обратите внимание на то, что его нога отошла от крыла седла. Это легкое препятствие, и всадник должен был усидеть, не делая ошибки.

На фото 55 мы видим всадника, преодолевающего значительно более сложное препятствие. Его руки действуют умело и мягко. Положение корпуса лучше, чем на фото 56, хотя повторяется та же ошибка — колено «ушло» от седла.

На всех трех снимках присутствует еще одна ошибка: всадник смотрит несколько вниз, вместо того чтобы готовиться к следующему препятствию.

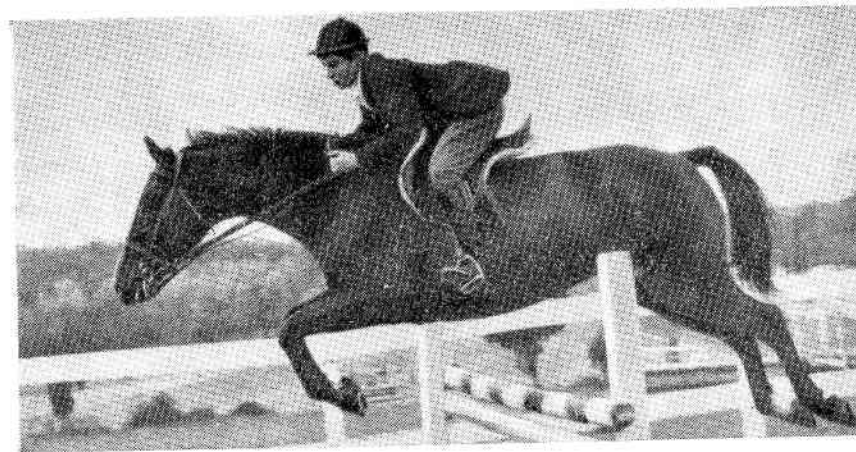


Фото 56

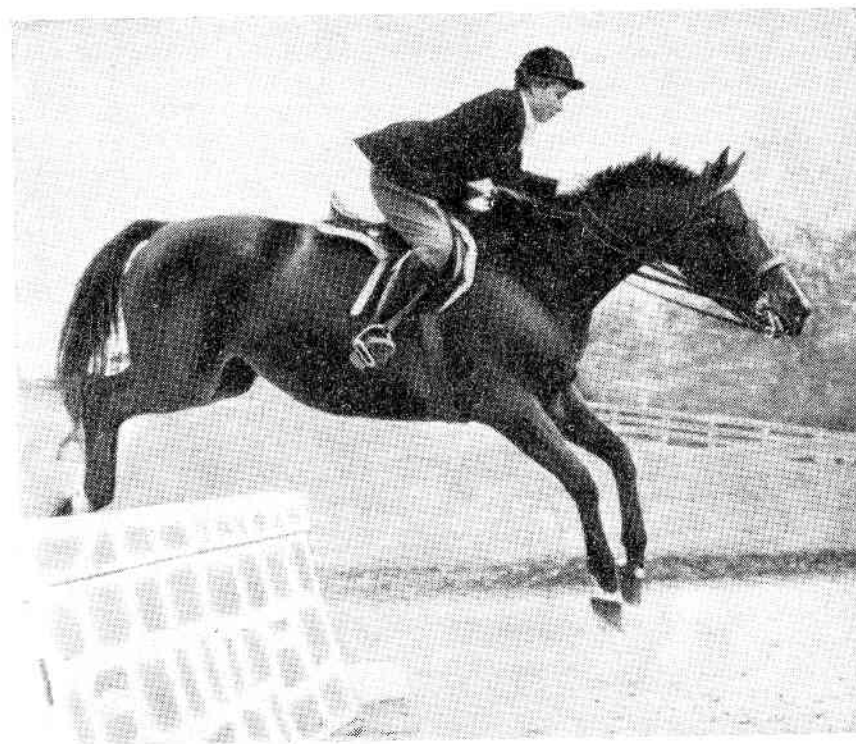


Фото 57



Фото 58

Комплект 11. Первое — фото 58, второе — фото 59, третье — фото 60.

На фото 58 мы видим в широтном прыжке всадника, действующего совершенно правильно и искусно. Он прекрасно следует за движениями лошади, и в целом его посадка хороша. Правда, можно пожелать, чтобы каблуки были оттянуты еще больше вниз, стремяна взяты под широкую часть ступни, а седалище несколько ниже. Но все это лишь мелочи.

На фото 59 всадник чрезмерно выпрямил ноги, это привело к излишнему подъему седалища над седлом. Однако, преодолевая высокие препятствия, всадник настолько хорошо следует за движениями лошади, что его трудно критиковать. Что же касается лошади, то это лучший прыжок через данное препятствие на этой высоте из всех нами виденных.

Фото 60 не идет ни в какое сравнение с любым из предыдущих двух снимков. Всадник совершает свою обычную ошибку — поднимается слишком высоко над седлом и не оттягивает вниз каблуки. Но на этот раз он не компенсирует промахи прекрасной работой рук, продемонстрированной на первых снимках.

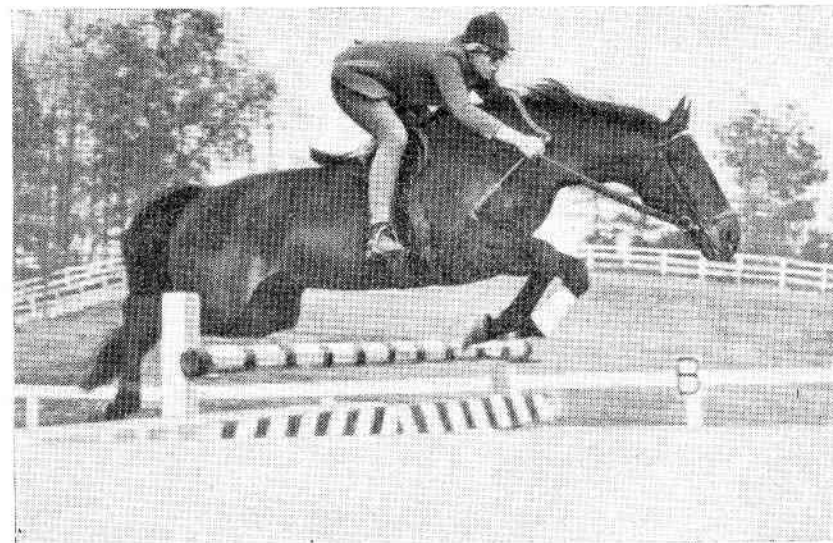


Фото 59



Фото 60



Фото 61

Комплект 12. Первое — фото 61, второе — фото 63, третье — фото 62.

Здесь не возникает вопроса относительно последнего места, так как на одном из снимков всадник демонстрирует стиль начального периода обучения, хотя для нас совершенно очевидно, что всадник достаточно умелый: тем, кто присутствовал при этом прыжке, понятно, почему его левая рука на гриве, а правая опущена вниз. Эта лошадь лишь первый год в серьезном тренинге. Напрыгивалась она постепенно и полностью доверяет всаднику. Но верхние жерди препятствия вызвали у нее замешательство, и она прервала на мгновение свой красивый, свободный галоп, чтобы при подходе к прыжку поколебаться и оценить ситуацию. В таких случаях почти неизбежно всадник должен будет взяться за гриву.

На фото 63 лошадь преодолевает похожее препятствие, но на этот раз всадник очень искусно сообщил своему телу толчок вперед и, чтобы не отстать, опустил руки почти на всю длину шеи животного. Обратите внимание, как хорошо на этих двух снимках всадник в целом сохранил посадку.

На фото 61 все правильно. Препятствие преодолено с ходу, без заминок. На этот раз всадник сумел продемонстрировать абсолютно безупречную технику.



Фото 62



Фото 63

НЕПРИГЛЯДНЫЕ СЕКУНДЫ

Если вам случится принять участие в соревнованиях, то наверняка найдется хотя бы один фотограф, который запечатлит мгновения, когда, улыбаясь, вы будете принимать выигранный кубок. Он пришлет вам также фотографии, где вы и ваша лошадь сняты на фоне неба в подвисянии над препятствием. Это те самые секунды, когда и вы и она выглядите наилучшим образом. Можете быть уверенными в том, что фотограф не пришлет фотокарточек, на которых был бы запечатлен ваш подход к препятствию или те неловкие (внешне) мгновения толчка, когда лошадь на доли секунды «засиживается» на задних ногах. Мало вероятно, что он решится увековечить и тот момент, когда лошадь, приземляясь, коснется копытом земли и голова ее вытянется вверх. И все это по одной причине: на этих фазах прыжка весьма сомнительно, чтобы вы сидели наилучшим образом.

Тем не менее, если вы всерьез учитесь прыгать, то обязаны знать не только, как должны действовать вы, но и как будет вести себя лошадь.

В этот раздел мы включили пять снимков всадника, прыгающего на одной и той же лошади. Здесь запечатлены последовательные фазы преодоления одного и того же препятствия. Затем вы увидите еще одного всадника на другой лошади, у которой несколько иной стиль. В обоих случаях всадники и их лошади демонстрируют хорошую технику.

Несколько снимков иллюстрируют различные характерные положения лошадей при прыжке.

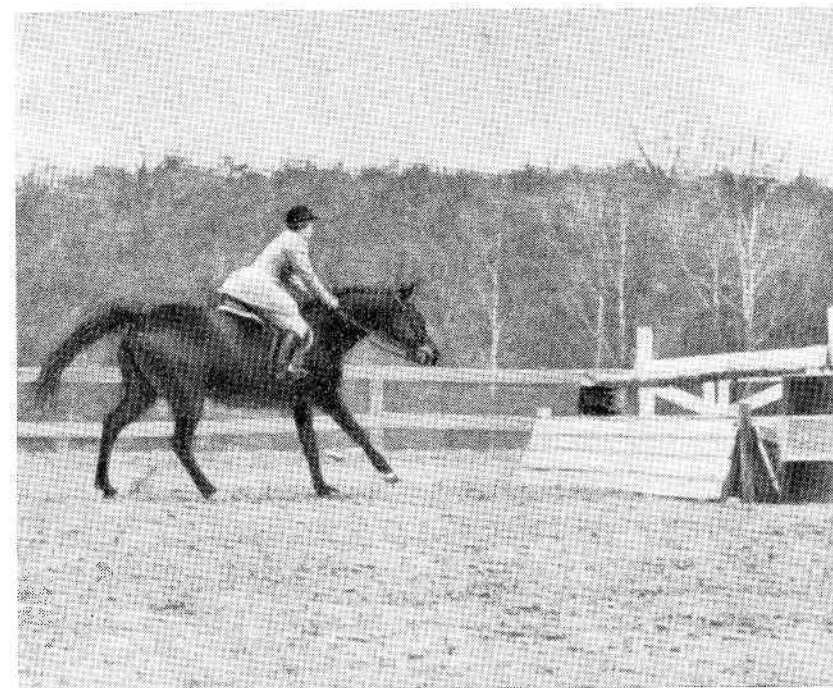


Фото 64

Это последний темп перед толчком. Обратите внимание, как лошадь вытягивает голову и шею. Она готовится к тому, чтобы сделать балансирующие движения, которые помогут ей преодолеть препятствие.

Всадник превосходно подводит лошадь к препятствию. Он сохранил прочную опору, сумел установить прекрасный легкий контакт на трензеле и в то же время не мешает свободным движениям головы и шеи лошади.



Фото 65

Вы видите лошадь в тот момент, когда она уже оторвала передние ноги от земли, а задние хорошо подвела под себя. Голова ее поднимается и слегка «сдается» в затылке по мере того, как она собирается и готовится к прыжку.

Всадник к этому времени оказался несколько скованным и, потеряв контакт, не сумел сохранить прочное основание для опоры.

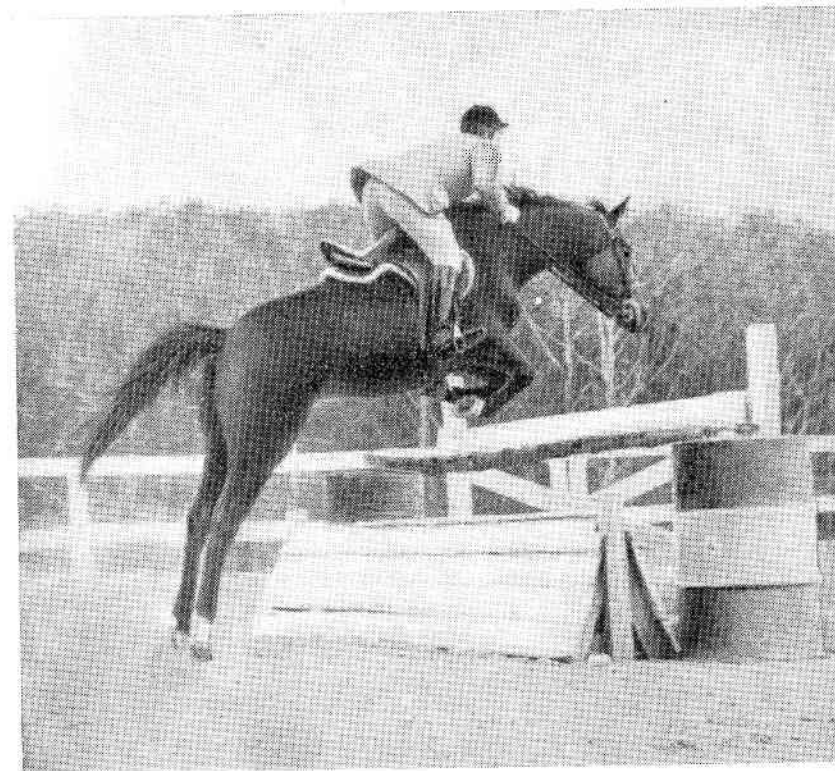


Фото 66

В этой серии фотографий у нас нет снимка, на котором запечатлена лошадь в те доли секунды, когда она «засиживается» на задних ногах, прежде чем сделать толчок для прыжка. Здесь вы видите лошадь уже тогда, когда толчок почти закончен и вот-вот начнется полет.

Всадник очень неплохо выполнил эту фазу прыжка, хотя в этой конкретной ситуации нет необходимости так сильно поддавать корпус вперед.



Фото 67

Это кульминация прыжка. Судя по тому положению, которое занимает лошадь относительно препятствия, мы полагаем, что «снялась» она слишком рано. Движения лошади хорошие. Однако для такой лошади это легкий прыжок. В целом прыжок выглядит свободным. Лошадь хорошо владеет шеей и головой. Всадник правильно работает руками, не мешая лошади. Он как бы составляет единое целое с ней. Но если бы его каблуки были опущены ниже, то посадка выглядела бы более надежной и прочной.



Фото 68

Перед вами последняя фаза этого прыжка: передняя правая нога лошади должна вот-вот опуститься на землю. За ней последует левая. Обе они оторвутся от земли прежде, чем ее коснутся задние ноги.

Если бы прыжок был выше, то шея и голова лошади оказались бы поднятыми выше и образовывали с туловищем более острый угол.

Всадник сумел сохранить хорошую опору, хотя, согнув руки в локтях должным образом, он смог бы улучшить свои действия.

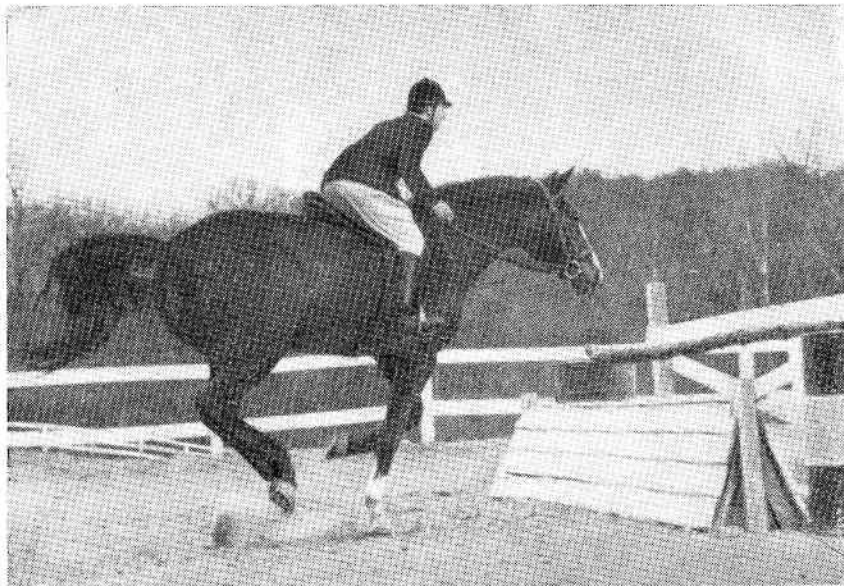


Фото 69

На этом снимке вы видите лошадь и всадника, стиль которого достаточно сильно отличается от того, что было на предыдущей серии фотографий (фото 64-68).

Там лошадь охотно идет галопом и упирается в повод. Эта же обладает весьма техничным прыжком, но имеет склонность к закидкам. Вы спросите: разве такая двойственность не может быть преодолена всадником, ведущим лошадь в поводу и собирающим ее на подходе к препятствию? Однако в данном случае, когда эта лошадь неплохо преодолевает препятствие, метод всадника может оказаться наилучшим. Как говорят: «лучше недотренировать, чем перетренировать ее».

Всадник демонстрирует хорошую гибкость рук и, конечно, совершенно не мешает лошади.

На этом снимке запечатлена одна из фаз прыжка, отсутствующая на других фото, — та доля секунды, когда одна из передних ног уже оторвалась от земли, за ней должна последовать вторая нога в то самое мгновение, когда (а часто чуть раньше) достигнут земли задние ноги.

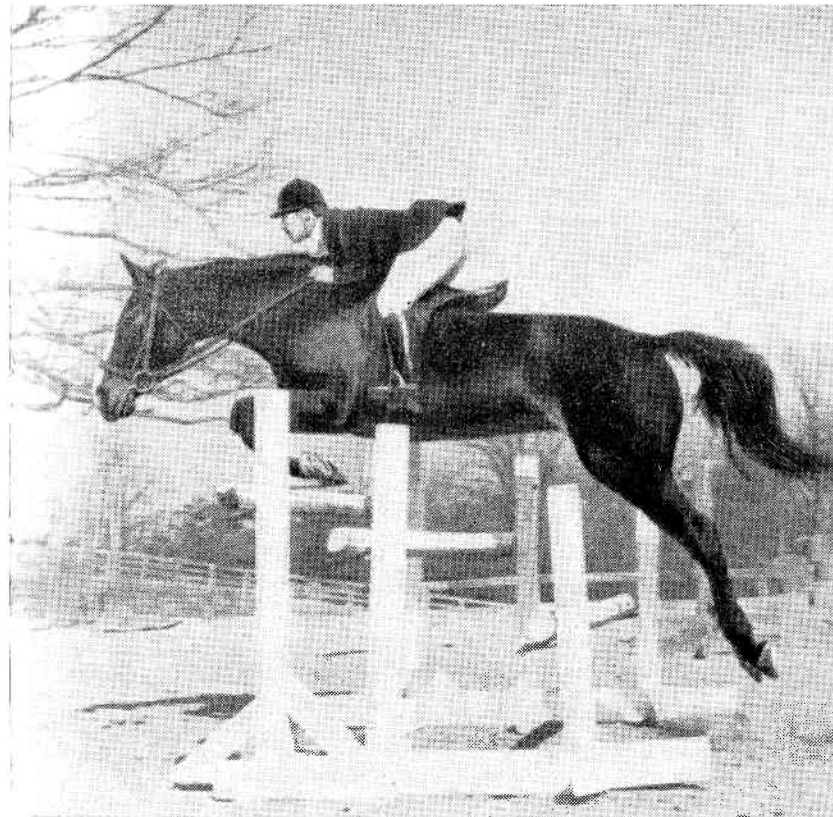


Фото 70

На этой фотографии вы видите лошадь в то мгновение, которое следует за фазой, запечатленной на фото 66, и предшествует положению, изображенному на фото 67, где лошадь уже выравнилась над препятствием. Здесь лошадь еще находится на подъеме.

Всадник действует удовлетворительно, хотя хотелось бы, чтобы движения его рук вперед были более свободными. Это было бы возможно, если бы он не «лежал» так долго на шее лошади.

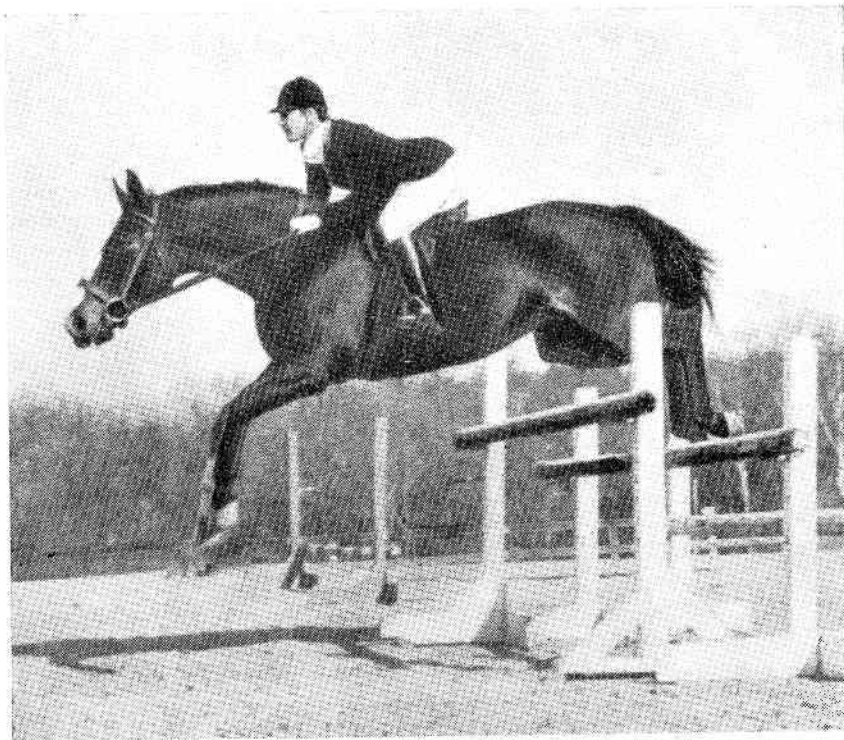


Фото 71

Весьма приятные секунды, переживаемые всадником в начале приземления. Передние ноги лошади почти распрямились, но еще не вытянулись полностью, как перед приземлением. На снимке движения всадника столь же хороши, как и движения его лошади.



Фото 72

По существу, это тот же момент, что и на фото 68, но секундой позже. Я думаю, что различия в действиях всадников и их лошадей, запечатленные на этих двух фотографиях, представляют интерес. Мне больше нравится поведение всадника на фото 72. Руки и предплечья у него более «мягкие» и свободные. В первой серии снимков этого раздела всадник и его лошадь более решительны, резки и более связаны. Лошадь заставляет всадника быть решительным и резким, иначе он безнадежно отстанет.

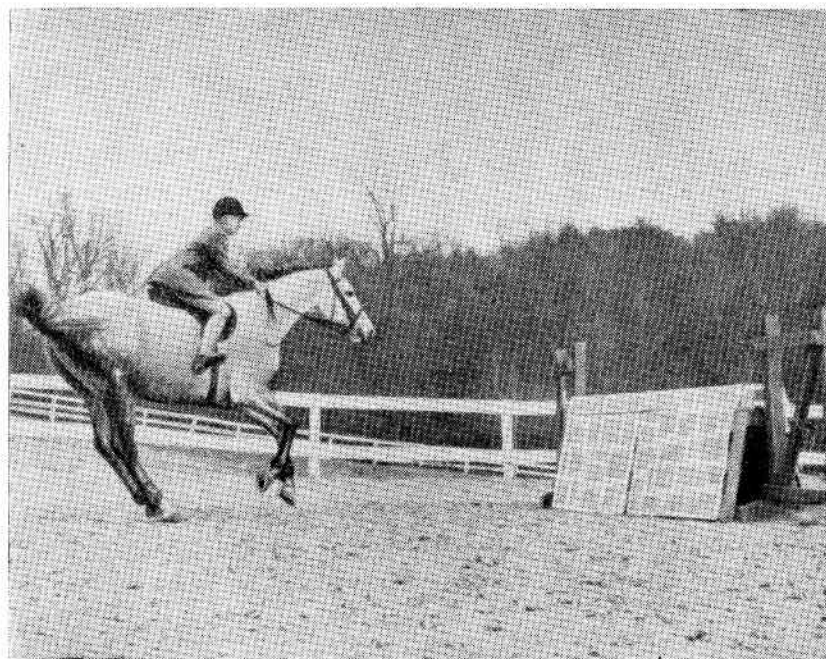


Фото 73

Во второй серии снимков всадник действует пассивней, однако его движения и движения лошади более гибкие и свободные. Рассмотрим несколько отдельных снимков.

Манера выполнения прыжка этой лошадыю напоминает прыжки на батуте. По-видимому, она способна «подпрыгнуть» несколько раз перед препятствием, над ним и, весело вращая хвостом, приземлиться.

На этом снимке лошадь решила подравнять задние ноги уже за целый темп до прыжка. В конце следующего темпа ей придется опять подравнять задние ноги, доставляя тем самым всаднику неприятные минуты. Позиция всадника превосходна. Сравните свободную манеру прыжка, продемонстрированную на фото 64—68, где лошади галопируют и прыгают в одном темпе, со стилем прыжка, запечатленным на этом фото.

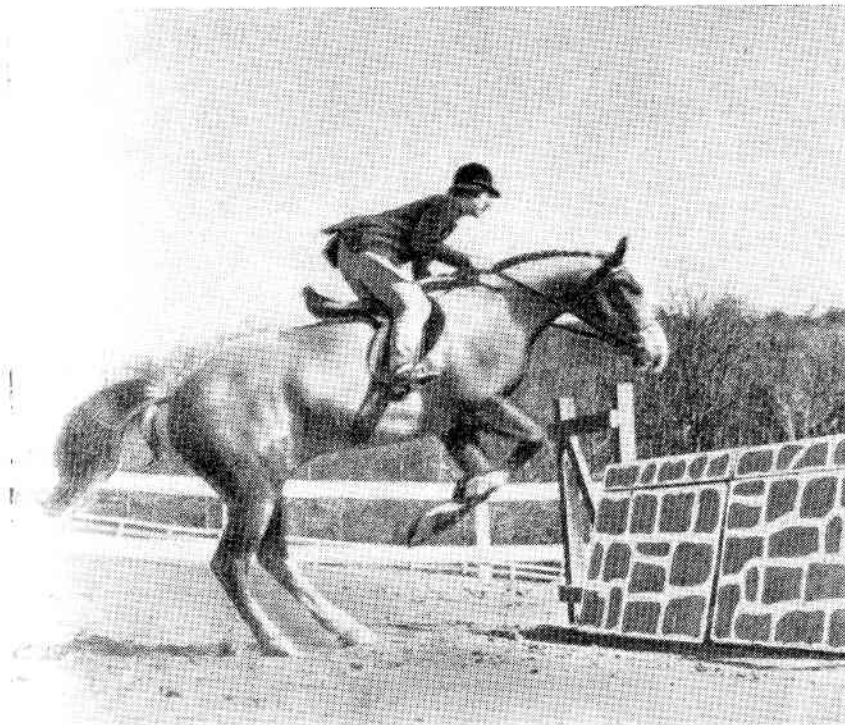


Фото 74

Мы видим начальную фазу «взлета». Я включила в книгу именно этот снимок по двум причинам:

во-первых, потому, что на нем изображена лошадь, которая подходит к препятствию быстрым, энергичным галопом и поэтому это низкое для нее препятствие она преодолевает не подравняв задних ног. Она склонна, как вы увидите на фото 104 и 110, к длинным, настильным прыжкам;

во-вторых, еще и потому, что этот галоп прыжка выполнен всадником исключительно хорошо.

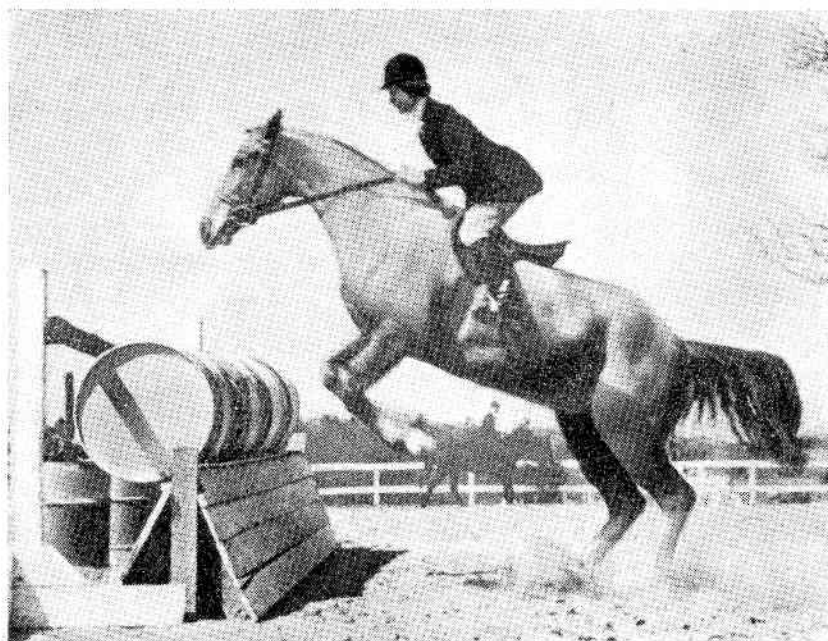


Фото 75

На этом снимке запечатлен момент, когда лошадь «присела» на задние ноги. Посмотрите, какой вес приходится на путовые суставы и как согнуты бабки. Обратите внимание на то, что лошадь не сумела аккуратно подвести друг к другу задние ноги.

Всадник хорошо выполняет эту часть прыжка, хотя его ноги «ушли» немного назад. Руки и предплечья особенно хороши.

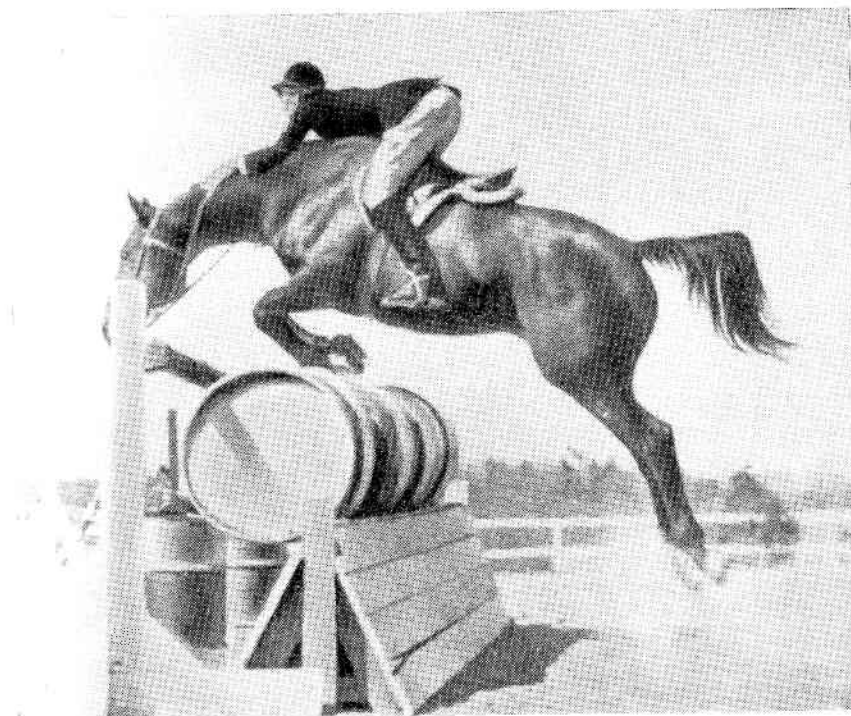


Фото 76

Вот пример того, как «горбится» лошадь. В момент, когда передние копыта проходят над препятствием, ее согнутой спине сопутствуют энергично вытянутые вперед и вниз шея и голова. Так происходит над трудным препятствием. Это почти всегда наблюдается и над легким препятствием, если лошадь снимается слишком близко, и в том случае, когда лошадь молодая и для нее даже низкий заборчик представляет определенную трудность.

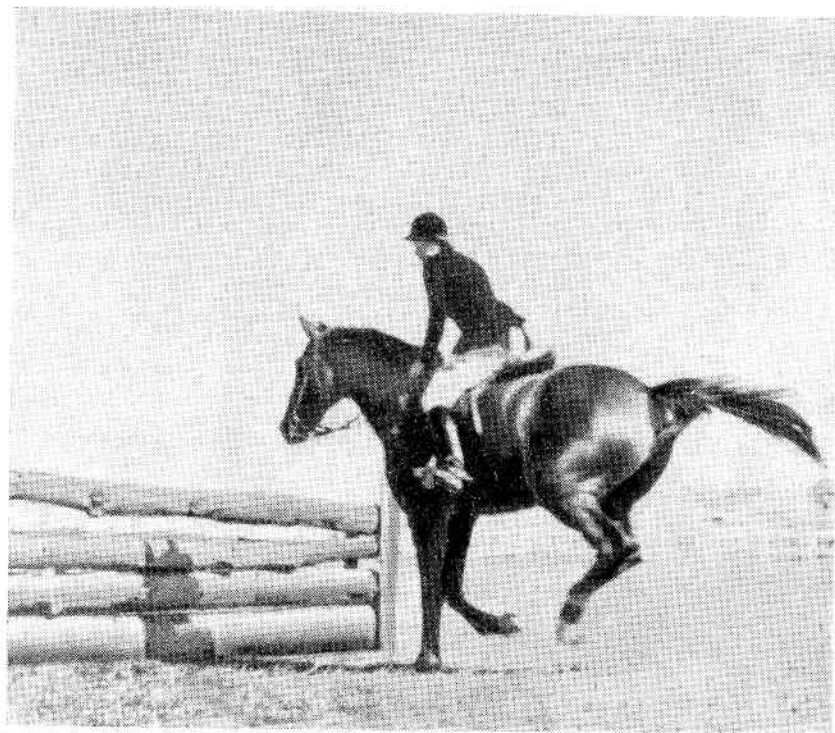


Фото 77

Вы видите лошадь, опирающуюся на одну переднюю ногу в первой фазе толчка. Снимок приведен здесь потому, что посадка всадника особенно хороша.

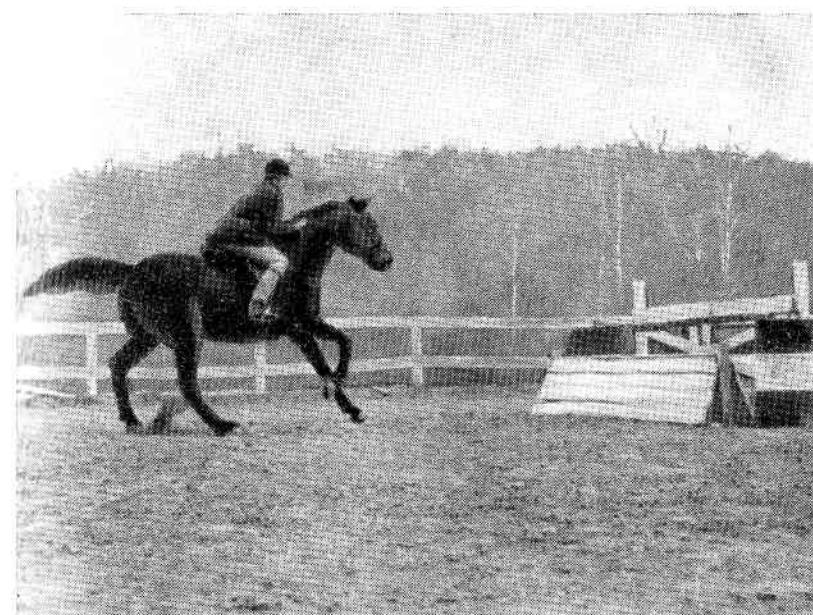


Фото 78

Обратите внимание: вместо того чтобы сделать еще один темп, лошадь перенесла свой вес на задние ноги. Движения вперед уже нет. Всадник сидит в седле и пытается послать ее вперед. Когда же лошадь остановилась, его руки «полезли» ей на шею. Вглядевшись в этот снимок, вы увидите отказ лошади от прыжка.

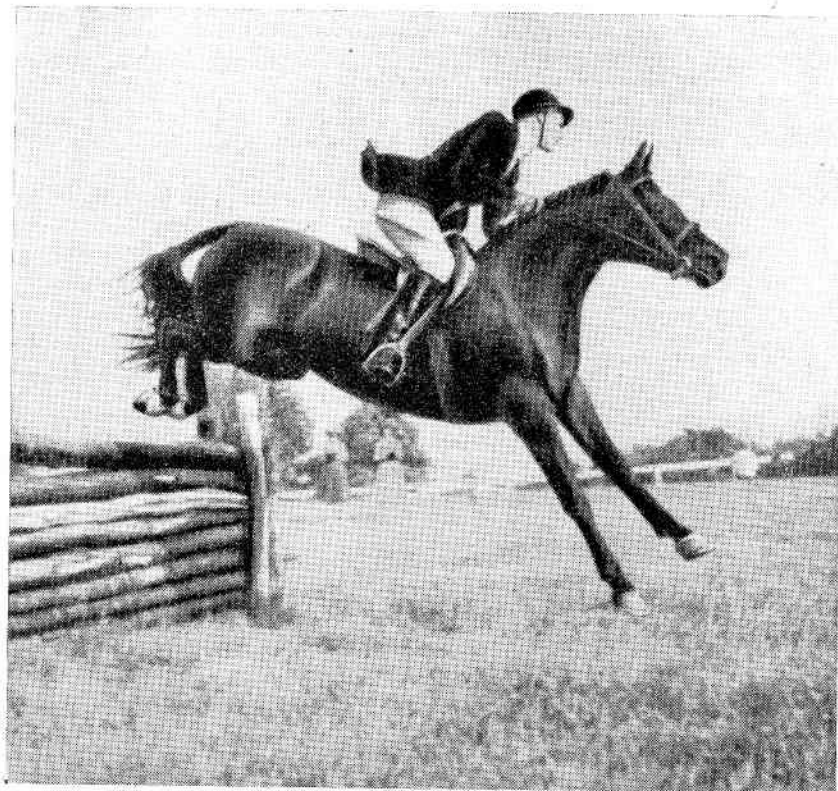


Фото 79

Быть может, вы захотите увидеть, как работают спина, ноги, голова и шея лошади, когда она, решительно галопируя, хорошо преодолевает высокое препятствие. Над этим достаточно большим препятствием и в этой фазе прыжка ее голова и шея поднимаются вверх. Это движение позволяет лошади полностью вытянуть передние ноги и опустить спину, что способствует подъему бедренного сустава и задних ног по мере того, как они проходят над препятствием.

НЕКОТОРЫЕ ПОДРОБНОСТИ О ПРЫЖКАХ

Быть может, теперь читатель захочет узнать о прыжках, запечатленных на наших фотографиях, кое-какие подробности.

Вы уже заметили, что на некоторых снимках всадники прыгают и через «каменные стенки», и через белые бруссы с откосами, и через жердевые заборы, то есть через препятствия, которые вероятней всего можно встретить на соревнованиях «охотничий класс». Несомненно, вы уже отметили снимки, сделанные на соревнованиях: у лошадей заплетены гривы, и у некоторых всадников имеются номера. Обычно прыжки, сделанные во время соревнований «охотничий паркур», не очень интересны.

Наверное, вы отметили, что препятствия, которые используются в нашей школе, сильно отличаются от предыдущих, и, возможно, хотели бы узнать причину этого.

Все наши лошади — кроссовые. Мы полагаем, что если вообще и существует лошадь, которая должна преодолевать именно то препятствие, которое хочет всадник, — это кроссовая лошадь. Если же ее приходится удерживать у препятствия откосами, она немногого стоит. На это могут возразить, что в кроссе лошадь не прыгает через препятствия, установленные на середине голого поля. Весьма справедливо. Однако очень важно, чтобы лошадь преодолевала именно тот пролет жердевого забора, на который ее направляют, даже если в соседних пролетах жерди ниже! Другими словами, лошадь должна быть уверена и в себе и в вас настолько, чтобы не раздумывая прыгать через любые препятствия, на которые вы ее направите. Поэтому даже для самого первого прыжка высотой 30 сантиметров мы никогда не ставим откосов. Те откосы, которые вы видели у «каменных стенок», были поставлены только на время фотосъемок. Каждый этап тренинга лошади мы стараемся упростить, создавая ей условия для постепенной выработки уверенности как в себе, так и во всаднике.

В этом разделе мы предлагаем фотографии прыжков, почти все из которых выполнены хорошо, а многие — отлично. Мы намеренно включили в эту подборку снимки детей, правильно преодолевающих препятствия на пони с помощью техники начального периода обучения, для того чтобы подчеркнуть, что хороший стиль езды может быть достигнут на любом уровне мастерства. Конечно, хороший стиль у начинающего отличается от улучшенного класса езды более опытного всадника.

В этом разделе 25 снимков. Сначала рассмотрите их, а потом прочтите наши комментарии и решите, согласны ли вы с ними или нет.



Фото 80

Это фото демонстрирует красивый стиль в начальном периоде обучения. Несмотря на то что маленький всадник держится за гриву, он, без всякого сомнения, никоим образом не сковывает свободу движений пони. Все находится там, где положено. Особенно мне нравится то, что всадник смотрит вперед и готов рассчитать подход к своему следующему препятствию. Этот снимок — прекрасный пример того, как юный всадник верхом на маленьком пони прекрасно выполняет все, что ему следует делать на этом этапе обучения.

Гораздо приятнее наблюдать за всадником, действующим именно так, чем если бы он безуспешно пытался следовать за движениями головы и шеи пони!



Фото 81

Для начинающего езда этого юного всадника очень элегантна. Если бы он сумел сохранить посадку и после приземления, то мы бы сказали, что это великолепно для начального периода. Это тот же самый пони, которого вы видели в другом фоторазделе, с хорошо подобранными ногами. У него прекрасные природные способности к прыжкам, но он ленив. В результате он старается «обнести» вокруг препятствия и прыгает так замедленно, что на нем трудно сохранить хорошую посадку.



Фото 82

Этот снимок демонстрирует хороший стиль езды для начального этапа обучения. Однако мы могли бы отметить, что всаднику следует ниже опустить каблуки, сильнее подать корпус вперед. Он немного смотрит вправо, а не между ушами пони. Его левая рука, которая не держится за гриву, стала несколько скованней в кисти.

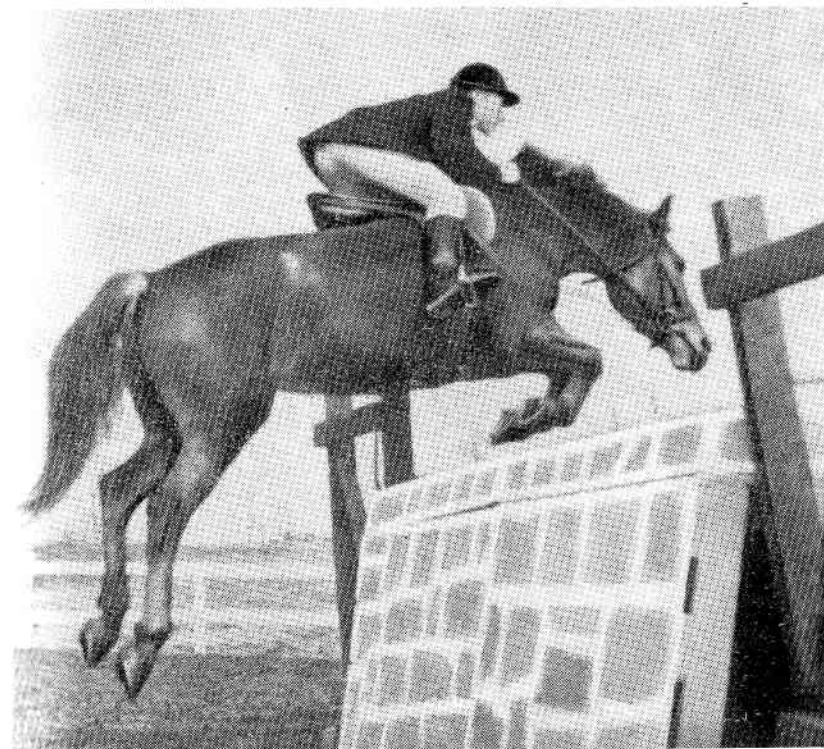


Фото 83

Это фото начинающего всадника, сделанное под несколько необычным углом.

Всадник для своего уровня демонстрирует хороший стиль езды и синхронность с лошастью, каблуки в достаточной мере опущены вниз, шенкеля плотно прижаты к бокам лошади, посадка в целом удовлетворительная, голова поднята, он насторожен и готов к следующему препятствию.

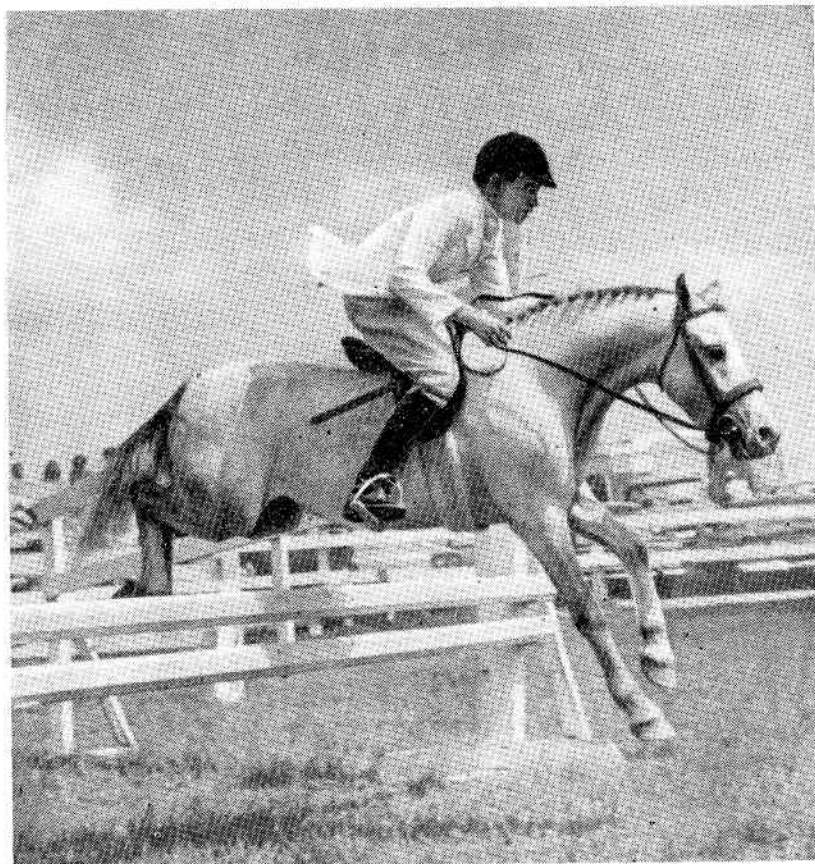


Фото 84

Мы видим всадника на пони, «из которого он вырос», однако довольно легко выходит из затруднительного положения. Несмотря на то что у него не прогнута поясница, правая нога слишком «ушла» назад за подпругу, а левый повод провис, весьма хорошее впечатление оставляют его «мягкие» руки. Похвально и то, что он не отстал от своего маленького пони. (Класс езды между средним и улучшенным.)



Фото 85

Перед нами еще один всадник на пони, похвальным образом преодолевающий «страшное» препятствие. В его возможности приложить должное усилие и сопроводить руками движение пони. Он слегка опирается на шею пони, руки же могли бы быть несколько более «мягкими». Мы хотели бы видеть у него плечи более оттянутыми вниз, голеностопы более прогнутыми, а колени более согнутыми. Другими словами, всадник должен несколько больше упереться в стремя и тем самым плотнее сидеть в седле. (Средний класс езды.)



Фото 86

У этого всадника в целом приятная посадка. Хорошая синхронность с движениями лошади. Полная готовность к следующему препятствию. Прыжок выполняется в прекрасном стиле. (Средний класс езды.)



Фото 87

Перед нами всадник-подросток, сидящий верхом на исключительно смело прыгающем большом пони. Всадник выглядит столь же решительным и бдительным, как и его пони. Оба, без сомнений, четко представляют, что они делают. Если уж мы должны критиковать, то можем сказать, что снимок создает впечатление некоторой скованности и, возможно, резкого «нырка» всадника при приземлении. Кроме того, его ступни не перпендикулярны площадке стремян. Всадник достигает отличной линии от тазобедренного сустава до локтя, и то, что он опирается о шею, не может вызывать упрека в данном случае, когда в поле преодолевается «мертвое» препятствие. (Средний класс езды.)



Фото 88

Наблюдение за этим всадником и пони доставляет огромное удовольствие. Всадник оставляет впечатление одаренности. Это сочетается у него с отличной техникой. Мне особенно нравятся его правильная, надежная посадка и ноги. Единственный недостаток, который мы нашли, состоит, наверное, в том, что всадник опирается о шею лошади, хотя он и установил хорошую линию контакта (от трензеля до локтя), лишь слегка нарушенную вверх. (Класс езды средний.)



Фото 89

Снова вы встретились со всадником, которого уже видели несколько раз. Сейчас он верхом на лошади более подходящего роста. Хорошее впечатление оставляет способность всадника действовать синхронно с лошастью, сохраняя устойчивость и мягкость. Хотя мы хотели бы видеть его голеностопы более прогнутыми, чтобы ступни его ног легли в стремя всей плоскостью подошвы. Но, несмотря на эти погрешности, плавный стиль его прыжков нельзя не признать выдающимся. (Класс езды весьма удивительный.)

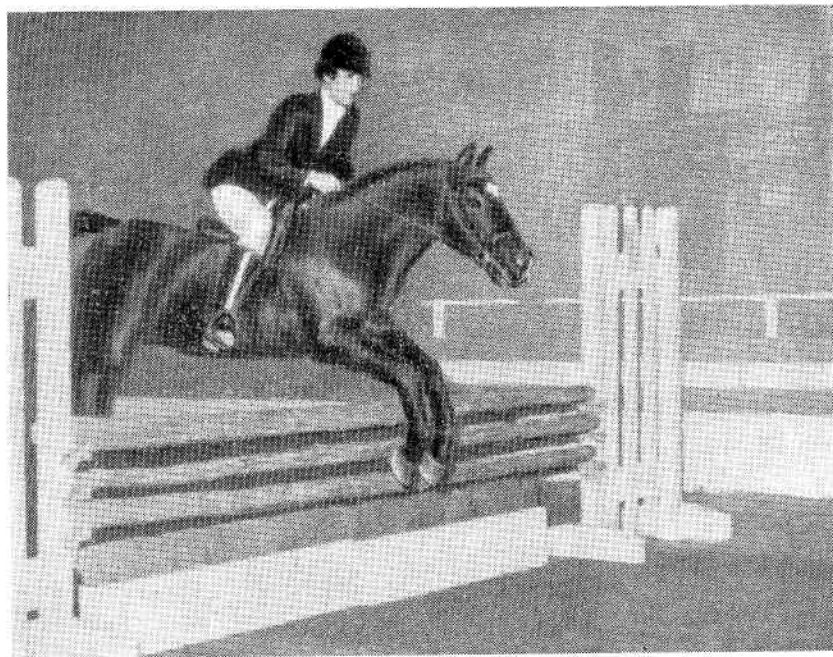


Фото 90

Я рассматриваю этот снимок как один из примеров безупречного стиля преодоления препятствий. Однако в этой оценке есть некоторая противоречивость. Критика, если она возможна, коснется, видимо, повода, который чуть-чуть длинен; если бы всадник слегка укоротил повод, то его руки следовали бы вперед более свободно. Я же утверждаю, что для этой высоты препятствия (90 см), учитывая короткую шею пони, повод именно нужной длины. Если бы всадник существенно укоротил повод, то должен был бы «обнять» пони за шею. Если бы высота препятствия была 120 сантиметров, это потребовало бы от пони более энергичной работы шеей, а руки всадника должны были бы вытянуться вперед. Линия от трензеля до локтя, созданная всадником, превосходна. Она мягка и в то же время эффективна. Каблуки всадника опущены, путлища вертикальны, седлище освободило седло, поясница прогнута, всадник смотрит вперед. Он полностью сосредоточен на действиях пони и планирует свой дальнейший путь. Этот снимок демонстрирует умелую и приятную езду. (Улучшенный класс езды.)

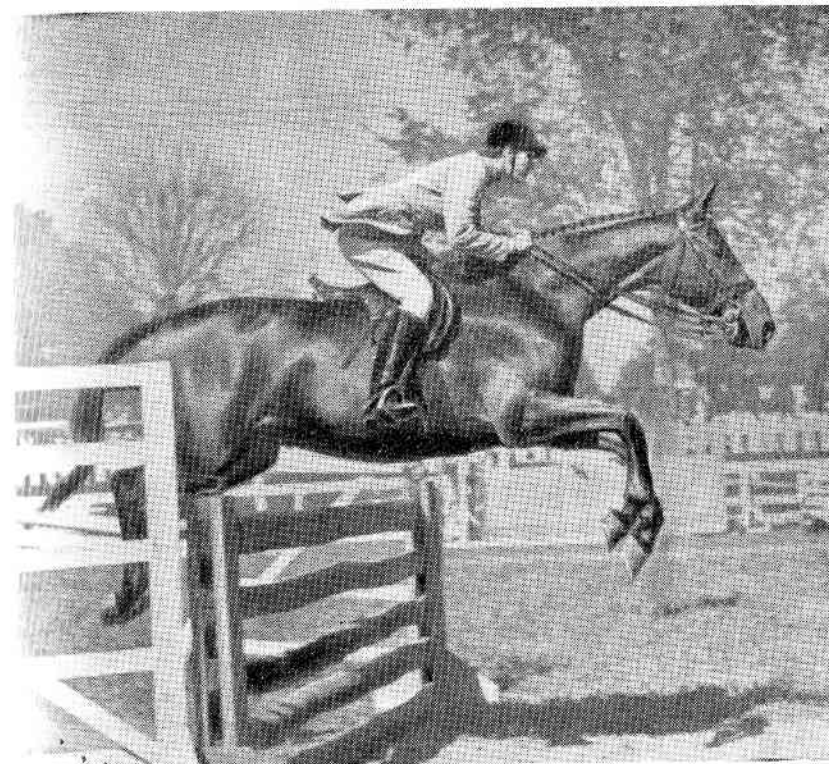


Фото 91

Всадник оставляет хорошее впечатление умелой и уверенной ездой. У него прекрасное основание для опоры и хорошая осанка. В целом же картина подпорчена тем, что он повернул голову чуть в сторону, развел локти и «лег» на руки. (Класс езды между начальным и средним.)



Фото 92

Этот юный всадник демонстрирует правильную и эффективную посадку, очень энергично действует ногами и плавно работает руками. Но так как он опирается на шею лошади, мы можем его характеризовать по классу езды выше среднего. Для этого уровня он показывает отличный стиль езды и технику выполнения прыжка.



Фото 93

Прыжок на этом снимке не «дотягивает» до отличного из-за того, что всадник слишком наклонился вперед. Если бы он чуть глубже сел в седло и опустил каблуки, то его посадка была бы превосходна. Всадник же слишком наклонился вперед, а ноги соскользнули несколько назад, поэтому он вынужден укрепить свое положение с помощью рук. Несмотря на все это, всадник достиг хорошей линии от трензеля до локтя и, без сомнения, производит впечатление единого целого со своей лошадью. (Техника выполнения прыжка соответствует среднему классу езды.)

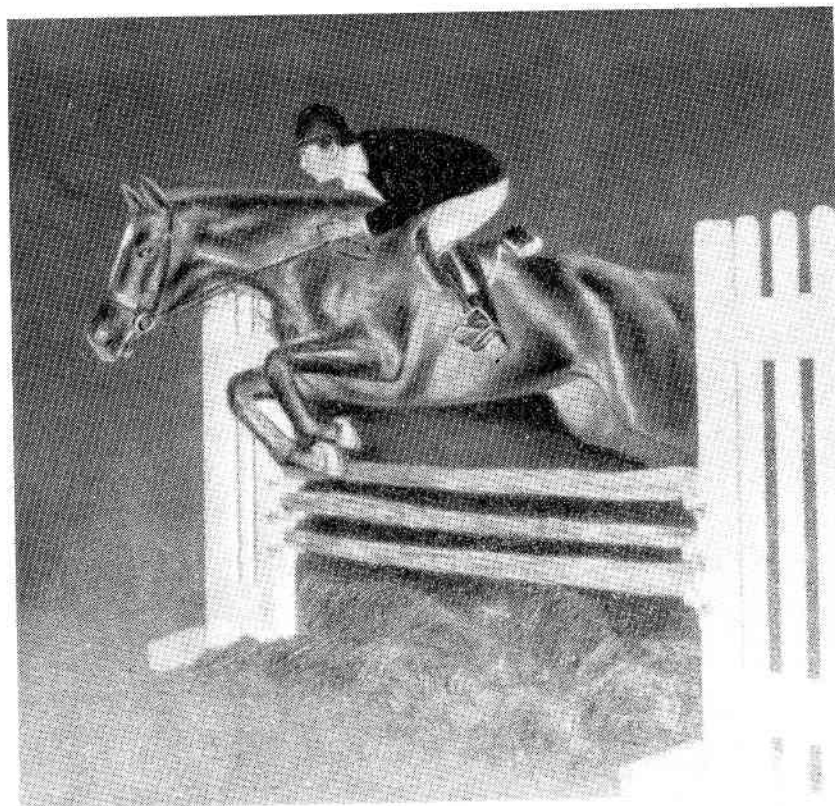


Фото 94

Несмотря на явные погрешности, этот прыжок выполнен очень умело. Ноги и ступни всадника превосходны. Если бы он не опустил так низко плечи и прогнул бы поясницу, то перед нами предстала бы впечатляющая картина. Всадник смотрит вперед и планирует свои дальнейшие действия, даже несмотря на то, что он чрезмерно распластался. Руки его очень мягки, линия от трензеля до локтя прекрасна.

Это настолько хорошая техника для среднего класса езды, что трудно даже критиковать очевидные погрешности в стиле езды.

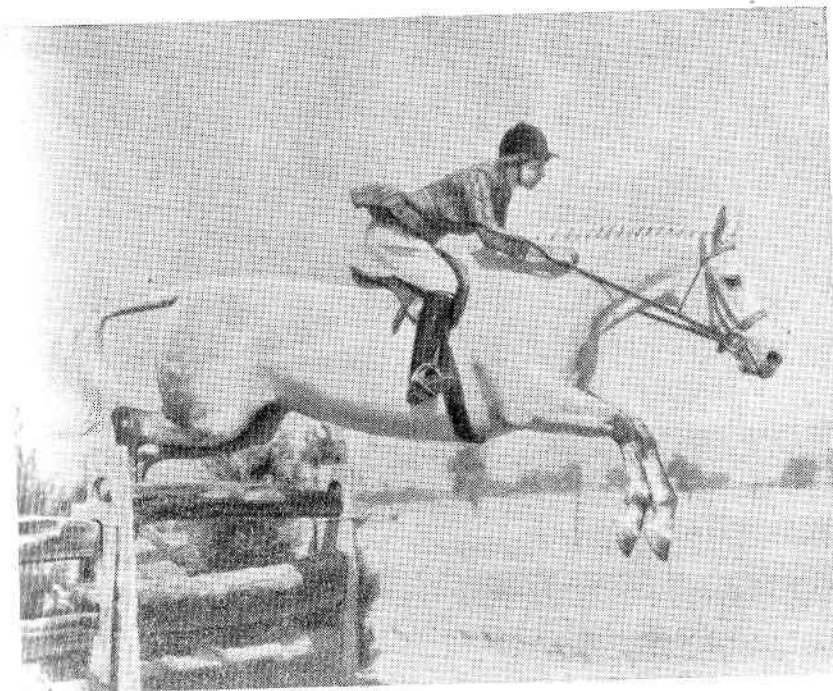


Фото 95

Абсолютно безупречный стиль.



Фото 96

На этом снимке всадник демонстрирует такое же отличное и прочное основание для опоры, что и на фото 82. Однако, помещая эти два снимка, я склонна признать, что положение его ног на фото 96 не такое хорошее, как на первом. Я полагаю, что посадка могла бы быть улучшена, если бы всадник чуть увеличил длину путлища.

Положение рук не столь удачно. Всадник слегка поддерживает себя руками, вместо того чтобы свободно подать их вперед.

Однако на снимке мы видим умело, без грубых ошибок выполненный прыжок. (Класс езды средний.)



Фото 97

Всадник на этом снимке техничен. Стиль его оставляет приятное впечатление. Небольшие разногласия вызывает голень всадника, которая, по-видимому, все же соскользнула несколько назад. Эту погрешность могли бы исправить каблуки, более энергично оттянутые вниз. Всадник чуть-чуть развел локти в стороны и слегка опирается о шею лошади, однако это не делает его прыжок менее эффективным.

В целом картина характеризуется плавностью и уверенностью. Всадник обладает отточенной техникой. (Класс езды средний.)

Напомним читателю, что мы говорим «средний класс езды» с точки зрения судьи. Когда всадник слегка опирается о шею лошади, вместо того чтобы свободно следовать руками и поводом за головой и шеей животного, мы считаем, что класс езды средний, хотя ясно, что он может выполнить прыжок, используя технику улучшенного класса.



Фото 98

Прыжок выполнен хорошо, без серьезных ошибок. Всадник сопровождает движения головы лошади левой рукой, однако опущена она несколько больше, чем это нужно. В движениях правой руки мы не вполне уверены, поэтому не будем ее критиковать. (Класс езды улучшенный.)

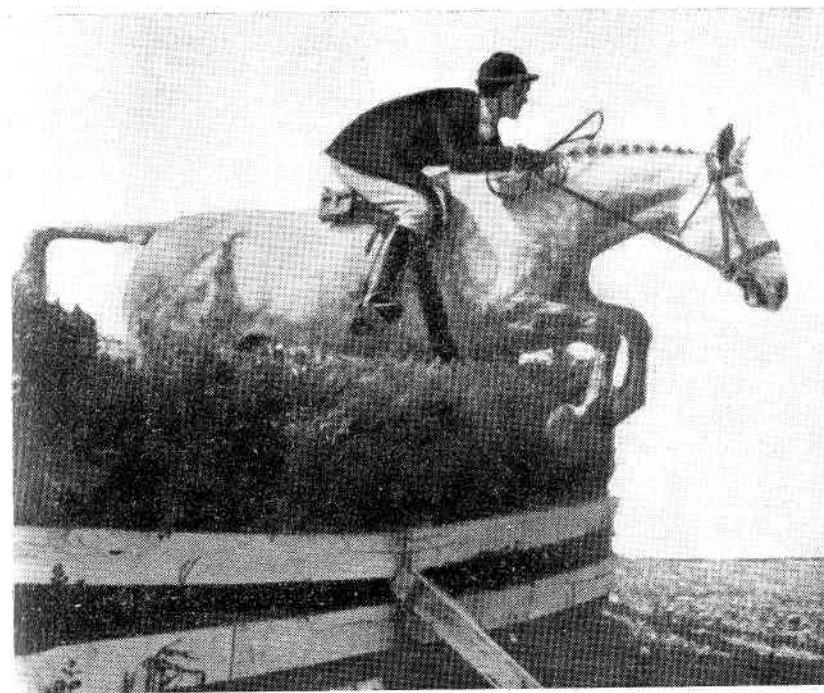


Фото 99

Этот снимок демонстрирует почти безупречный стиль выполнения прыжка. Однако ноги всадника немного «ушли» назад. Некоторые из нас могли бы сказать, что он слегка лежит на шее лошади, в результате чего сгорбился и немного нарушил сверху прямую линию от трензеля до локтя.

Однако в целом снимок запечатлел всадника, который едет легко, надежно и демонстрирует прекрасную технику выполнения прыжка.

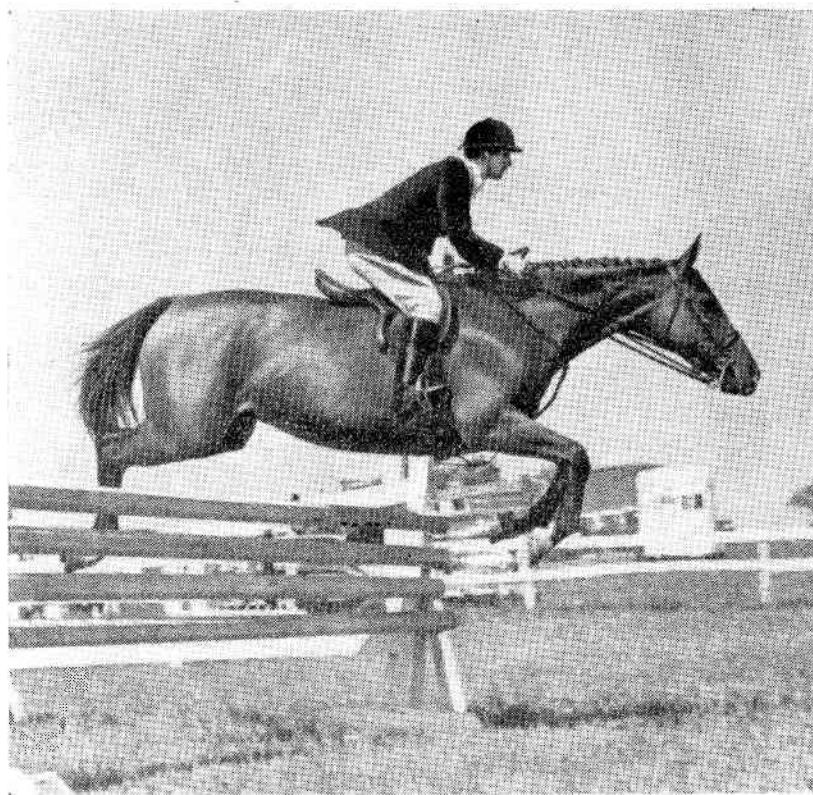


Фото 100

Положение этого всадника не столь прочное и надежное, как этого бы хотелось. Возможно, недостаток мог бы быть преодолен, если бы он сдвинул шенкель немного назад. Этот всадник с хорошим динамичным равновесием, очень «мягкими» руками, которыми он прекрасно работает. (Класс езды улучшенный.)



Фото 101

Кисти и руки всадника работают правильно и мягко, но мы должны подчеркнуть, что в прыжке он слегка «вылетает» из седла (колени теряет контакт с крылом седла), кроме того, он смотрит вниз. (Техника всадника соответствует улучшенному классу езды.)

Есть одно любопытное обстоятельство, связанное с этим всадником. Изучив собственные снимки, он сказал, что больше не будет над препятствием вылетать из седла и смотреть вниз. Поверьте, так это и было! Посмотрите фото 104. Здесь вы не увидите у него этих ошибок.



Фото 102

Это чрезвычайно привлекательный снимок. Посадка всадника прочна и надежна. Очень мягкая работа рук. Всадник почти неощутимо опирается на шею лошади. Однако хотелось бы пожелать, чтобы руки и плечи были выдвинуты вперед более свободно. Тем не менее действия лошади и всадника настолько синхронны, что любая критика представляется неправомерной.

Препятствие преодолено исключительно хорошо, всадник демонстрирует блестящую технику.



Фото 103

Стиль езды этого всадника достаточно уверенный и энергичный и производит настолько приятное впечатление, что мы станем придирающимися критиканами, если обратим внимание на слегка ослабевший правый повод.

Этот снимок — прекрасный пример улучшенного класса езды.



Фото 104

Мы видим почти безупречный стиль езды всадника, который продемонстрирован им на многих снимках и на разных лошадях. Лишь единственной незначительной критикой может быть пожелание чуть энергичнее оттянуть вниз каблуки.

Это прекрасный пример техничной езды.

НАЗОВИТЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Поскольку наша «судейская коллегия» поработала на славу, оценивая снимки в предыдущих главах, мы сделаем передышку и предоставим вам право самим анализировать фото. Вы будете «судить» вместе с двумя известными судьями.

Мы отобрали десять снимков десяти всадников, преодолевающих одно и то же препятствие. Некоторые из них превосходны. Тренеры нашей школы настолько детально и многократно об-

суждали стиль езды своих подопечных, что нам наперед известно, почему у одного всадника шенкель «уходит» назад, почему другой частенько чересчур затягивает мундштучный повод, отчего смещается колено или слишком сильно «стискивается» седло коленями, кое-кто теряет контакт со ртом лошади, а кое-кто недостаточно оттягивает вниз каблуки. Поэтому вместо тренеров школы, по нашей просьбе, места с первого по десятое распределяют двое судей Американской ассоциации конного спорта.

Их попросили оценить то, что запечатлела камера в данной фазе прыжка, и решить, в какой степени всадник сумел показать свою технику и умение. Определение мест велось тайным голосованием, причем решение не мотивировалось.

Просмотрите эти десять снимков и напишите ваше мнение. Затем сравните ваше решение с выводами судей, приведенными в конце этого фотораздела.

Решение судей

Если вы когда-нибудь бывали на соревнованиях, то, наверное, слышали комментарии некоторых родителей юных спортсменов, произнесенные с натянутым оптимизмом: «Ей богу, я никак не могу понять, как присуждаются разряды! Как они могли поставить того парня на три места выше нашей Пегги?». Без всякого сомнения, этот родитель (если случайно он понимает хоть кое-что в судействе конного спорта) отметил все хорошее в езде Пегги. Однако, быть может, Пегги хорошо выходит на препятствие, но плюхается в седло над ним; быть может, у Пегги во время прыжка хорошее положение тела, но при этом она держится за гриву; быть может, у Пегги неплохая посадка, но «мертвые» руки; быть может, Пегги прекрасно разбирается в тонкостях техники, но абсолютно скованна и во время приземления «обрушивается» на спину лошади.

Тогда перед судьей возникает трудная задача. Он должен предпочесть стиль езды то ли всадника, который разрушил одно препятствие, но весьма умело преодолел весь остальной маршрут, то ли всадника, действия которого не были выдающимися, но и не имели грубых ошибок. Весьма вероятно, что судья заметил все ошибки как у всадника, которому он присудил то или иное место, так и у всадника, которого он отверг. Судья должен решить, кого из всадников, совершивших много одинаковых ошибок, он выделит за лучшую езду. Вот почему мы попросили двух человек, являющихся весьма опытными судьями по конному спорту, распределить места десяти всадников, которых только что «судили» вы. Мы поступаем так, чтобы помочь вам понять, что даже у очень опытных судей мнения расходятся. Так что не чувствуйте себя «обойденными», если в какой-то конкретный день вас не отметят. В другой раз, после такого же выступления, лучшие стороны вашей езды будут признаны.



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108

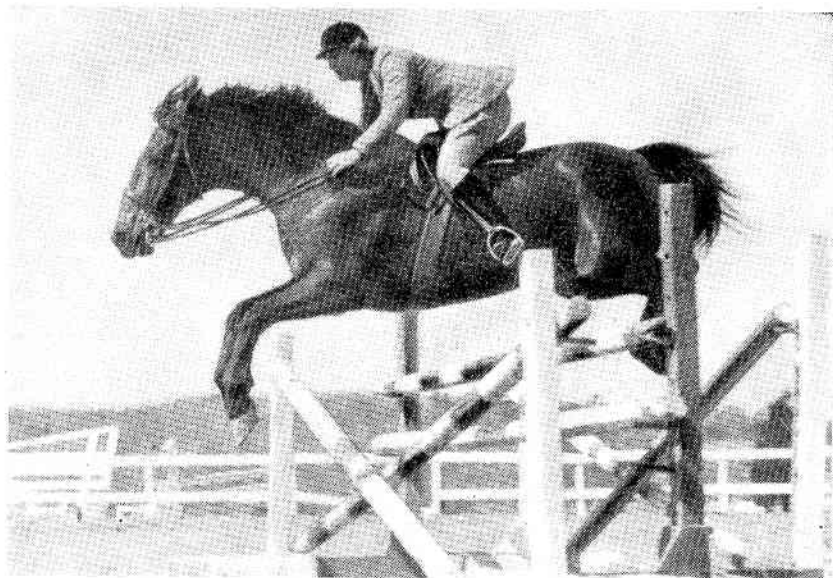


Фото 109

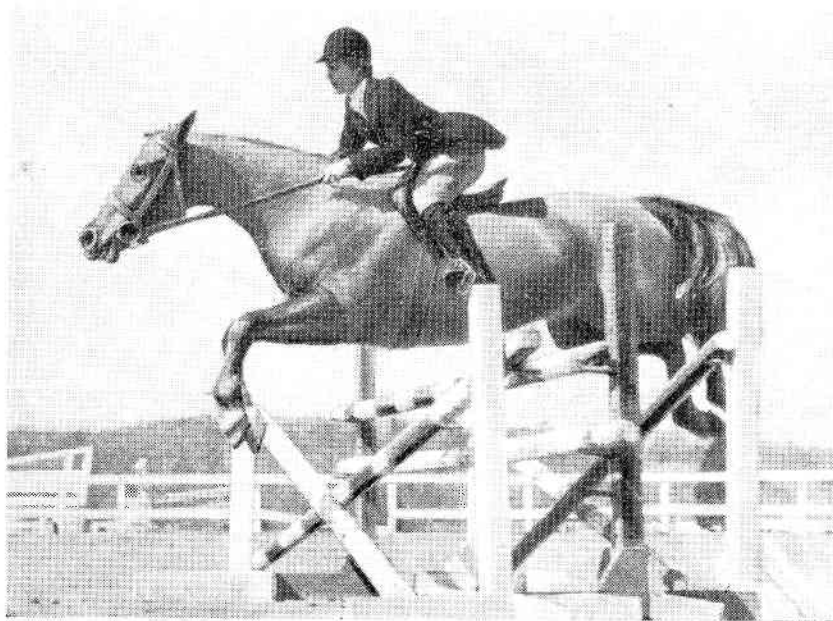


Фото 110



Фото 111

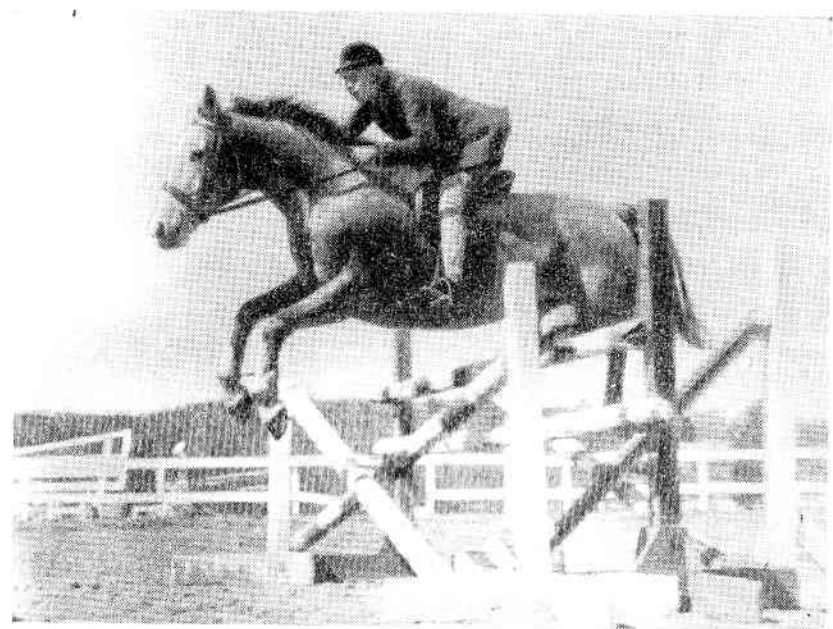


Фото 112



Фото 113



Фото 114

Если у вас хватит такта, то вы могли бы выяснить, какие ошибки, с точки зрения данного судьи, вами совершены. Быть может, вам выскажут противоречивые мнения, но пусть это вас не смущает, все это на пользу.

Расстановка мест

Судья № 1

Фото

Первое место	№ 110
Второе место	№ 114
Третье место	№ 107
Четвертое место	№ 106
Пятое место	№ 113
Шестое место	№ 104
Седьмое место	№ 112
Восьмое место	№ 108
Девятое место	№ 111
Десятое место	№ 109

Судья № 2

Фото

Первое место	№ 110
Второе место	№ 114
Третье место	№ 107
Четвертое место	№ 104
Пятое место	№ 108
Шестое место	№ 109
Седьмое место	№ 113
Восьмое место	№ 112
Девятое место	№ 106
Десятое место	№ 111

Я совершенно согласна с судьями относительно первых трех мест. Однако по дальнейшему распределению мест мое мнение существенно расходится с решениями этих двух судей. Больше всего поражений вызывает у меня фото 111, которое я ставлю значительно выше. Я высоко ценю мнения этих двух судей. Но то, что мы по-разному отнеслись к снимкам, не означает, будто кто-то из нас просмотрел те или иные достоинства или промахи всадников.

Это означает лишь то, что каждый человек неизбежно придает большее или меньшее значение одному и тому же качеству.

Запомните это, когда вы пересечете линию старта!

Прежде чем закрыть эту книгу, есть еще одно важное положение, которое вам следует уяснить.

Как уже говорилось в начале книги, я обсуждала здесь лишь одну сторону весьма широкой темы — технику и стиль всадника во время выполнения самого прыжка.

Однако есть еще целый ряд положений, выполнение которых позволяет правильно действовать во время прохождения всего маршрута. Для того чтобы хорошо преодолеть препятствие, необходимо правильно подвести к нему лошадь, чтобы она была выведена на лучшую позицию и обладала нужной скоростью и нужным импульсом — это положение должно выполняться на протяжении всего маршрута.



Фото 115

Вы изучили лишь основы преодоления препятствий и достаточно подробно познакомились с тем, как должен действовать всадник над препятствием. Это фундамент, на котором вы построите свое будущее мастерство прохождения маршрутов. К моменту перехода к дальнейшему этапу обучения безупречная техника, о которой мы говорили, должна применяться вами автоматически. Только после этого, овладев элементами преодоления препятствий, вы сможете перейти к изучению второй книги — «Преодоление маршрутов».

СОДЕРЖАНИЕ

ПОСЛЕСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	3
ОБЪЕКТЫ ВОДНИКА	5
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ	6
УКАЗЫВАЮЩАЯ ТЕХНИКА ПРЫЖКА	10
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ ТЕХНИКА ПРЫЖКА	11
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ	18
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ	23
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ ЛУЧШЕ	51
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ СЕКУНДЫ	76
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ ПОДРОБНОСТИ О ПРЫЖКАХ	93
КАКИМ ОДНИ РАЗ УВИДЕТЬ ПОБЕДИТЕЛЕЙ	118